فنِ یوگا

حصہ اول



فتح علی خان

مرچو

نیا ایڈیشن اضافہ و ترمیم کے ساتھ

فنِ یوگا

حصہ اوّل

مرچو

رشحاتِ قلم

فتح علی خان



ناشر — کامران علی خان

خطاطی — محمد اسلم

ایڈیشن سوئم — جنوری ۱۹۸۴ء

مطبع — احمد برادرز پرنٹرز کراچی

فہرست

سانس کی ورزشیں

اندازہائے نشست

راج یوگ

تحسین ناشناس

یہ تحریک پاکستان کے زبردست جوش و خروش کا زمانہ تھا۔ لاہور میں ایک جلسۂ عام ہوا۔ جلسے اُن دنوں ہوتے ہی رہتے تھے۔ لیکن اس جلسے میں ہجوم کچھ زیادہ ہی تھا۔ کہتے ہیں کہ نوجوان منتظمین نے ایک دو ابتدائی تقریروں کے بعد ایک پہلوان صاحب کو گھیر گھار کر اسٹیج پر پہنچا دیا اور اُن سے کہا کہ مسلمانوں کی سیاسی آزادی کے موضوع کچھ آپ بھی ارشاد کیجیے۔ پہلوان صاحب اکھاڑے کے مرد میدان تھے، اسٹیج کے آدمی نہیں تھے۔ لاکھوں کا بے قابو ہجوم دیکھا تو خود ان کے اعصاب قابو میں نہیں رہے بیچارے چکرا گئے۔ سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ کیا کہیں، انہوں نے ایک بار، پھر دوسری بار گلا صاف کیا، سوکھے ہونٹوں پر زبان پھیری، کچھ کہنا چاہا، لیکن آواز مجمع کے شور میں دب کر رہ گئی آخر صرف اتنا کہا، "مسلمانو! ورزش کرو"، اور اسٹیج سے نیچے اتر آئے۔

میں بھی یوگی نہیں ہوں۔ فتح علی خاں صاحب کی فرمائش پر میرا حال بھی وہی ہوا جو پہلوان صاحب کا ہوا تھا۔ لہٰذا اس کے سوا کچھ نہیں کہہ سکتا کہ پیارے بھائیو اور بہنو ورزش کرو۔ صحت کا خیال رکھو۔ ایک تندرست اور صحت مند معاشرے کے لئے یہ بھی ضروری ہے۔ یوگا کی ورزشوں پر بھی یہ [illegible] میں نے ہمیشہ [illegible] ہے

پڑھے۔ لیکن صرف پڑھنا کافی نہیں۔ بلکہ عمل کے بغیر وقت کا زیاں ہے
اس لحاظ سے میری ان سطور کو تحسین ناشناسی سمجھئے، اس کے باوجود
میں یہ عرض کروں گا کہ میں نے ان ورزشوں کو جسم کی فطری ساخت اور
جسمانی اعضا کے فطری عمل سے قریب اور ان کے موافق پایا ہے۔ جو
ورزشیں یہاں بیان کی گئی ہیں، اُن کا صحت بخش ہونا میری سمجھ میں آتا
ہے۔ مثلاً تکان دور کرنے اور اعصاب کو سکون پہنچانے کے لئے
سانس کی ورزشیں ہیں، جو بالکل ابتدائی نوعیت کی ہیں، ان کی افادیت
ظاہر ہے۔ میں نے چند ایک پر عمل بھی کیا اور تھکے ہوئے جسم کو نسبتاً
زیادہ ہلکا پھلکا پایا۔

نقی علی خاں کے بیشتر مضامین "اخبارِ خواتین" میں شائع ہو چکے
ہیں۔ قارئین نے انہیں پسند کیا ہے۔ اس کا اندازہ مجھے اُن خطوط سے
ہوتا جو ہر روز درجنوں کی تعداد میں خاں صاحب کے نام "اخبارِ خواتین"
کے پتے پر موصول ہوتے۔ میں یہ کہنے کا استحقاق تو نہیں رکھتا کہ
نقی علی خاں صاحب اپنے فن میں کامل ہیں، لیکن ان مضامین کے
مطالعے کے دوران مجھے یہ اندازہ ہوتا رہا کہ وہ یوگا کا وسیع مطالعہ
رکھتے ہیں اور اُن کی جسمانی صحت سے ظاہر ہے کہ ان ورزشوں پر کاربند
بھی ہیں۔ ان کا معاملہ اس دائم المریض کا سا نہیں جو اپنے تھیلے میں
مریضوں کے لئے ہر مرض کی دوا اور پرچہ ترکیب استعمال ساتھ رکھتا
ہے لیکن خود ان سے فیضیاب نہیں ہوتا۔

دوسری خوبی مجھے ان مضامین میں یہ نظر آتی کہ ان کا مصنف اظہار

بیان پر قدرت رکھتا ہے۔ اسے آسان اور جامع عبارت لکھنے میں کوئی زحمت نہیں ہوتی۔ اگر قلم عبارت آرائی کی طرف مائل بھی ہو، تو قلم کی باگ فوراً نفس مطلب کی طرف موڑ دیتا ہے۔ اس کے خیال میں پڑھنے والوں کے لئے جسم کی ریاضت کافی ہے۔ مصنف اپنے قارئین کو مشکل اور طویل مطالعہ کی ذہنی مشقت میں مبتلا کرنا نہیں چاہتا۔ یہ سلاست اور اختصار ان مضامین کے لئے ضروری تھا۔ یہ بات اعتماد سے کہی جاسکتی ہے کہ اس فن پر اتنی کامیاب تالیف اردو زبان میں نایاب ہے۔ مجھے یقین ہے کہ قارئین اس کتاب کو اپنے لئے مفید اور دلچسپ پائیں گے۔ اور ان مضامین سے استفادہ کریں گے۔

حسن عابدی

ایڈیٹر، انچارج

ہفت روزہ اخبار خواتین

کراچی

۳۱، مارچ ۱۹۷۹ء

انتساب

"میں اس کتاب کو اپنی بیوی شیریں خانم"
کے نام معنون کرتا ہوں، جنہوں نے بہ کمال مہربانی
مجھے وہ تمام سہولتیں مہیا کیں جو اس کتاب کو گھر پر
لکھنے کے لئے درکار تھیں اور اس کتاب کو لکھنے میں
دامے درمے سخنے میری مدد کی۔"

فتح علی خان
اگست ۱۹۸۱ء

پیشِ لفظ

آج کل زمانے کی ترقی نے افراتفری پیدا کر دی ہے۔ ہر طرف بے اطمینانی اور شور و شر کی فضا پیدا ہو گئی ہے۔ جس کو دیکھو زندگی کی تگ و دو میں طرح طرح کے رنج و الم کا شکار ہے۔ جذباتی خلفشار نے اسے ادھ موا کر رکھا ہے۔ مگر یہ سب کچھ ناگزیر ہے جس ماحول کے کچھاؤ اور افراتفری کا مقابلہ کرنا ہے۔ زندگی کی کشاکش میں اپنے لئے بہتر حالات پیدا کرنے ہیں۔ ہزاروں موافق اور ناموافق امور کو برداشت کرنا ہے۔ چنانچہ ان ناموافق حالات، صبر آزما اوقات اور گراں بار اتفاقات سے نبرد آزما ہونے کے لئے ہمیں تندرست و توانا جسم درکار ہے۔ مگر کس کے پاس اتنا وقت ہے کہ جسمانی نشوونما اور جسم کے طبعی افعال کو متوازن رکھنے کے لئے روزانہ علی الصبح دوڑ لگائے۔ ڈنٹر پیلے مگدر ہلائے۔ چنانچہ کسی ایسی ورزش یا ریاضت کی ضرورت ہے جو کم سے کم وقت میں بغیر کسی ساز و سامان کے ہر عمر ہر پیشہ اور ہر قسم کے کمزور و توانا افراد کی جسمانی نشوونما کے لئے یکساں مفید ہو۔ وہ یوگا ہے۔

ہم اگلے اوراق میں آپ کو چند انداز ہائے نشست (آسن) بتلاتے ہیں۔ آپ اپنی جسمانی ساخت کے مطابق چند ایک کا انتخاب کر لیجئے۔

اور پھر ہدایات کے مطابق ان پر عمل پیرا ہو جایئے۔ یقین جانیئے آپ ہفتے عشرے کے اندر اندر اپنے آپ میں نمایاں تبدیلی محسوس کریں گے اگر آپ بے خوابی کے مریض ہیں تو میٹھی اور آرام دہ نیند سو سکیں گے۔ اگر آپ سکون بخش ادویہ کے عادی ہیں تو مشقیں ان مضر صحت ادویہ سے نجات دلا کر آپ کو حقیقی سکون بخشیں گی۔ یوگا کی یہ ورزشیں اور ریاضتیں ہزارہا سال کے تجربات کا نچوڑ ہیں۔ یہ ورزشیں صرف صحت بخش ہی نہیں بلکہ حسن افزا بھی ہیں۔ یہ حسن و جوانی کو زیادہ دیر تک قائم رکھ کر بڑھاپے کو موخر کر دیتی ہیں۔

فن یوگا بھی دیگر مخفی علوم کی طرح بڑا پُر اسرار رہا ہے اور بڑے پُر اسرار طریقے سے نسلاً در نسلاً راہبوں، یوگیوں سادھوؤں اور صحرانوردوں میں منتقل ہوتا چلا آیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ فن عوام کی دسترس سے باہر رہا اور صرف خواص ہی اس فن سے مستفیض ہوتے رہے ہیں چنانچہ فن یوگا پر سنسکرت کی مشہور کتاب "گرانڈ اسمیتھا" میں جا بجا مذکور ہے۔

"یوگا کو عوام سے ایسے پوشیدہ رکھا جاتا ہے جیسے قیمتی خزانہ کی حفاظت کی جاتی ہے"۔ مگر اب زمانہ بدل چکا ہے۔ پچھلے وقتوں کے راز اب راز نہیں رہے۔ پُر اسراریت کا طلسم ٹوٹ چکا ہے۔ اس لئے ہم نے اس "طلسم ہوشربا" سے پردہ اٹھا کر اصل حقائق قارئین کرام کی خدمت میں پیش کرنے کا فیصلہ کیا ہے ؎

وا دارم ہر تگ گنج مقصود نشاں
گر نیا بم سیدم تو شاید برسی!

(ترجمہ) ہم نے تجھے مقصود کے نشان کا پتہ بتلا دیا ہے۔ ہم اگر نہیں پہنچ سکے تو شاید تو ہی پہنچ جائے۔

ہمیں اعتراف ہے کہ اس کتاب میں خامیاں ضرور ہوں گی خواہ وہ زبان و بیان کی ہوں یا مواد و مضمون کی۔ مگر یاد رہے کہ میرے علم کے مطابق اس موضوع پر یہ پہلی کتاب ہے جو اردو زبان میں لکھی گئی ہے۔ اور نقش اول بہرحال نقش اول ہی ہوتا ہے۔ اس میں خرد کی بخیہ گری بھی ہوتی ہے۔ اور جنوں کی پردہ دری بھی۔

رستم علی خان مرچو

کراچی

۲۳ فروری ۱۹۷۹ء

محشرِ خیال

جناب فتح علی خان یوگ کے طالبِ علم ہی نہیں مستند مُسلّم الثبوت استاد بھی ہیں اور تیس سال سے اس حیرت انگیز فن کی عقدہ کشائی میں عملاً اور ذہناً مصروف ہیں۔

مجھے یہ اعتراف کرتے ہوئے مسّرت ہوتی ہے کہ میرے دوست اور رفیق کار جناب فتح علی خان یوگ، عملی پیتھی اور دوسرے خارق العادت (سپر نارمل) فنون کے ماہر ہیں۔ یہ امر مسلّم ہے کہ کوئی جائے خود محشرِ خیال ہے (ہر آدمی بجائے خود ایک محشرِ خیال) ہیں نظم و ضبط کس طرح پیدا کیا جائے؟ جناب فتح علی خان نے سائنسی دانشوری اور فنّی دیدہ وری کے ساتھ اِس موضوع پر تفصیل سے بحث کی ہے۔

اس سائنس میں کمال اور درجہ تکمیل حاصل کرنے کے لئے یوگ کی تجویز کردہ مشقوں پر عمل کرنا ناگزیر ہے۔ یہ مشقیں کل سے نہیں ہزارہا سال سے لاکھوں انسانوں کو روشن ضمیری CLAIRV-OYANCE کی دولت سے مالا مال اور سپر نارمل صلاحیتوں سے مُستفیع کر چکی ہیں۔ سانس کی مشقیں یوگ کی مشقوں میں بنیادی اہمیت کی حامل ہیں۔ حبسِ دم (مقررہ قاعدے سے سانس لینا۔ سینے میں ایک خاص وقفے تک روکنا اور ناک کے نتھنوں سے خارج کرنا) کی مشق انسانی قوتِ حیات میں غیر معمولی حرکت پیدا کرتی ہے۔ یوگ کی اصطلاح میں اِس قوتِ حیات کو کُنڈلینی یا مارِ آتشیں SERPENT FIRE کہتے ہیں۔ یہ قوت ریڑھ کی ہڈی کی نچلی تہ میں کنڈلی مارے خوابیدہ حالت میں ہوتی ہے۔ سانس کی مشقوں سے یہ "مارِ آتشیں" جاگتا ہے اور دماغ کی طرف سفر شروع کرتا ہے یہ بڑا مشکل مرحلہ ہوتا ہے۔ کُنڈلینی کے امکانات اور زبردست مظاہر کا اندازہ آسان نہیں۔ کبھی کبھی یہ قوت آزاد ہو کر انسان کے پورے دماغی اور اعصابی نظام کو درہم برہم کر دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یوگ کے طالب علموں کو ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ کسی کامل اُستاد کی زیرِ نگرانی حبسِ دم اور ارتکازِ توجہ کی مشقیں کریں۔ جناب فتح علی خان ہٹھ یوگ اور راجہ یوگ کے اُستاد ہیں اور بلاشبہ اِن موضوعات پر ان کی کتابیں کلاسیکس کا درجہ رکھتی ہیں۔ اِن مشقوں کے نتیجے میں روشن ضمیری اور اشراق کی صلاحیتیں بلاشبہ پیدا ہو جاتی ہیں۔ یقیناً جناب فتح علی خان نے اپنے قلم اور دماغ کو ان فنون کے فروغ کے لئے وقف کر دیا ہے اور ضرورت ہے کہ اہلِ وطن۔ اُن کی ان خدمات کی قدر کریں۔

فقط والسلام — رئیس امروہوی

۱۹ اپریل ۱۹۸۳ء

میری انتہائے نگارش یہی ہے
تیرے نام سے ابتدا کر رہا ہوں

حرفِ آغاز

خالق اکبر نے انسان کو پیدا فرما کر اسے بے شمار قوتوں سے نوازا بعض قوتوں کو تو بنی نوع انسان پر ظاہر فرما دیا۔ مگر بعض کو اس سے پوشیدہ رکھا اور بعض کو مختلف ریاضتوں سے اُجاگر کرنے کا مکلف کیا۔ چنانچہ ماہرین یوگ نے ان ہی خوابیدہ قوتوں کو بیدار کرنے کے لئے تجربات کئے اور بے شمار مخفی قوتوں کا سراغ لگایا اور کئی قسم کی ریاضتیں ایجاد کیں۔ جن کے ذریعے جسم کے ہر ہر عضو کو کنٹرول میں کیا حتیٰ کہ یہاں تک حاصل کر لیا کہ جب چاہا دل کی حرکت بند کر دی۔ عمل تنفس کو معطل کیا اور ایک معینہ مدت کے لئے "سو" گئے اور پھر مقررہ وقت پر جاگ گئے چنانچہ اسی قسم کا ایک واقعہ جو لاہور میں پیش آیا ہدیۂ ناظرین کیا جاتا ہے۔

یوگی ہری داس

یہ ۱۸۳۷ء کی بات ہے کہ لاہور میں ایک ہندو یوگی ہری داس نامی وارد ہوا۔ موصوف نے اہل لاہور کو مختلف کمالات دکھانے کے بعد دعویٰ

کیا کہ اگر اسے زندہ دفن کیا جائے تو وہ بغیر کھائے پیئے اور ہوا کے چالیس روز تک زندہ رہ سکتا ہے۔ یہ خبر اس وقت کے برٹش کونسل کے سربراہ جو مخفی علوم کے دلدادہ تھے تک پہنچی۔ انہوں نے فوراً ہی یوگی کو بلایا۔ دوران ملاقات یوگی کی پراسرار شخصیت سے موصوف بیحد متاثر ہوئے اور پھر یوگی نے اپنے دعویٰ کا اعادہ کیا اس خود اعتمادی سے کیا کہ موصوف نے اس دعوے کو آزمانے کی حامی بھر لی۔

چنانچہ سر کلاڈ ویڈ کے مشورہ سے ضروری دستاویز مرتب کی گئیں اور ایک دن مقرر کر دیا گیا۔

مقررہ روز سے ایک دن پہلے یوگی نے صرف ایک گلاس دودھ پیا۔ دوسرے روز اس نے یوگا کی مشق "نولی" (NAULI) سرانجام دی جس کا مقصد پیٹ کے نچلے حصے کو صاف کرنا تھا۔ اس تمرین سے فراغت کے بعد موصوف نے ایک ململ کا ٹکڑا جس کے ایک سرے پر ڈوری بندھی تھی نگل لیا اسے معدے میں دس منٹ تک رہنے دیا تاکہ وہ معدے کی رطوبات جذب کرے۔ بعد ازاں یہ کپڑا باہر کھینچ لیا گیا اس مشق کو یوگا کی اصطلاح میں دا ہوتی کہتے ہیں۔ اس عمل سے فراغت کے بعد یوگی کے چیلوں نے اس کی زبان چوتھائی انچ کے قریب جڑ سے کاٹ دی اور اسے الٹا کر کے حلق میں پھنسا دیا۔ بعد ازاں تمام جسمانی سوراخ موم سے بند کر دیئے گئے یوگی نے ہچکی لی اور "مر" گیا۔ دل کی دھڑکن اور نبض رک گئی۔ سانس کی آمد و رفت ختم ہو گئی۔ چنانچہ اسے تابوت میں بند کر کے اہل لاہور کے سامنے سربمہر کر دیا گیا اور تابوت

کو ایک کوٹھڑی میں بند کر کے پولیس کا پہرہ لگا دیا گیا۔

ٹھیک چالیس روز کے بعد تابوت کو میدان میں لایا گیا۔ خلقت تھی کہ امڈی پڑی تھی۔ بہرکیف تابوت کی مہریں چیک کی گئیں اور سر کالاؤ دیدبرٹش کونسل کے سربراہ مہاراجہ آف لاہور اور ڈاکٹر ہونی برگ اور عوام کی موجودگی میں تابوت کھولا گیا اور یوگی کے مردہ جسم کو باہر نکالا گیا۔ یوگی کے چیلوں نے اس کے جسم کو گرم پانی سے دھویا اور زیتون کے تیل سے مالش کی زبان جو حلق میں موڑ دی گئی تھی واپس لائی گئی تمام جسمانی سوراخ جو موم سے بند کر دیئے گئے تھے کھول دیئے گئے۔ یکایک یوگی نے ہچکی لی اور آنکھیں کھول دیں۔ ہو سکتا ہے یہ عوام کے لئے ناقابل یقین واقعہ ہو مگر فن یوگا کا ایک ادنیٰ سا کرشمہ ہے۔

چنانچہ اسی طرز کا ایک دوسرا عجیب و غریب واقعہ۔ جو فقیر کے پیرو مرشد حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کو پیش آیا۔ اس کا تذکرہ مشہور کتاب "تذکرہ غوثیہ" میں کچھ اس طرح ہے۔

"ایک روز ارشاد ہوا کہ جب ایک بار ہم بارادہ حج چلے تو الور کے راستے میں ایک ہندو فقیر چار چیلوں سمیت ہمارے ہم طریق ہو گئے اور کہنے لگے رات کو ہمارے ساتھ ٹھہریئے۔ چنانچہ ہم سب ایک دھرم شالہ میں جا اترے۔ انہوں نے چیلوں سے پوچھا کیا کھاؤ گے۔ سب نے اپنی اپنی رغبت سے کہہ دیا وہی کھانا موجود ہو گیا۔ پھر ہم سے پوچھا میاں صاحب تم نے کیا جو آپ کھائیں۔ کہا کہ میں تو مونگ کی دال اور چپاتی کھاتا ہوں۔ غرضیکہ جب ان کا کھانا تیار ہو گیا ہم نے بھی وہی

کھایا۔ بات چیت شروع ہوئی اور انتقال روح کے بارے میں گفتگو ہوئی کہا۔ ہاں روح ایک جسم سے دوسرے جسم میں منتقل ہو سکتی ہے کیا تم یہ تماشہ دیکھو گے۔ میں نے کہا کہ ضرور۔ کہا کہ اچھا ایک جانور مردہ لاؤ۔ اگلے دن ہم ایک مردہ طوطا لائے۔ رات کے وقت وہ دیوار سے تکیہ لگا کر بیٹھ گئے اور طوطے کو سامنے رکھ لیا۔ چراغ گل کر دیا۔ سسکی لی دم کھینچا کھٹ کی آواز آئی بجلی سی کوندی اور طوطے میں جان آگئی۔ ہم نے طوطے کو پکڑ لیا اور باتیں شروع کیں وہ بول تو نہ سکتا تھا۔ مگر اشاروں سے باتیں کرتا تھا۔ پھر ہم نے کہا اچھا اب اپنے جسم میں واپس آجایئے تماشہ دیکھ لیا۔ غرضیکہ وہ حسب سابق چمک دمک کے ساتھ اپنے جسم میں واپس آ گئے"۔ دراصل مردہ طوطے کا زندہ ہونا انتقال روح (روح کی منتقلی) کے باعث نہ تھا بلکہ جب کوئی یوگی جس کی حس مشترک یا کنڈلینی شکتی بیدار ہو چکی ہو اپنے حواس معطل کر کے اپنی پوری توانائی کسی بھی بے جان یا جاندار چیز کی طرف منتقل کر دے تو وہ حسب منشار اس شے کو متحرک کر سکتا ہے۔ مثلاً فقیر کے گرد جو آجکل اس فانی دنیا میں نہیں ہیں میں یہ طاقت تھی کہ موصوف پانی سے بھرے ہوئے گلاس کو محض قوت ارادی کے ذریعہ ہوا میں معلق کر دیا کرتے تھے اور پھر جب وہ اپنی توجہ گلاس سے ہٹاتے تو گلاس آناً فاناً زمین پر گر کر چکنا چور ہو جاتا تھا۔

یوگ اور یوگی کے بارے میں جناب ارنسٹ وڈ۔ ڈین آف سان فرانسسکو یونیورسٹی نے اپنی مشہور کتاب (پریکٹیکل یوگا) میں لکھا ہے

کہ موصوف نے الہ آباد میں ایک ہندو یوگی کو دیکھا کہ وہ محض قوتِ ارادی سے کسی بھی شخص کو آدھ گھنٹے کے لئے چھ فٹ کی بلندی پر معلق کر دیا کرتے تھے اور پھر ساتھ ہی ساتھ یوگی نے تمام ناظرین کو دعوت دی کہ وہ معلق شدہ شخص کے نیچے اوپر لکڑی گھما کر دیکھیں مبادا وہ کسی ڈوری وغیرہ سے بندھا ہوا ہو۔ چنانچہ جناب ارنسٹ وڈ نے خود اپنی چھڑی معلق شخص کے اوپر نیچے گھما کر اپنی تسلی کی اور یہ کہ واقعی وہ شخص بغیر کسی ڈوری کے ہوا میں معلق تھا۔

یوگا اور آواگون (RE-INCARNATION)

چونکہ فن یوگا کی آفرینش اور ارتقار ہندستان میں ہوئی ہے اور اہلِ ہند حقیقةً آواگون کے قائل ہیں اسی لئے ماہرینِ یوگ بھی آواگون کے معتقد ہیں۔

ہندو عقیدہ کے مطابق جب انسان مرتا ہے تو اس کی روح اپنے اعمال کے مطابق کسی دوسرے جانور یا جسمانی یا مادّی وجود میں داخل ہوتی ہے۔ یہاں سزا بھگتنے کے بعد وہی روح دوبارہ کسی انسان کے ہاں انسانی بچہ کی شکل میں جنم لیتی ہے پھر اگر اس کے گناہ زیادہ ہوتے ہیں تو مرنے کے بعد انسان کی روح "یم لوک" (ایک قسم کا عذاب گھر) میں لائی جاتی ہے۔ یہاں سزا پانے کے بعد اپنے بعض نیک کاموں کی بدولت دائگر سورگ لوک یا جنت لوک میں لائی جاتی ہے۔ یہاں کچھ عرصہ چین سے زندگی بسر کرتی ہے پھر یہی روح دوبارہ دنیا میں مزید

نیک کام کرنے کے لئے بھیجی جاتی ہے اور پھر کسی انسان یا جانور کے جسم کو اپنا مسکن بناتی ہے۔ یہی چکر بار بار چلتا رہتا ہے حتیٰ کہ اسے نروان (نجات) حاصل ہو جاتا ہے۔

نروان حاصل ہونے کے بعد انسانی روح چندر لوک یا سورج لوک میں لائی جاتی ہے۔ کچھ عرصہ یہاں چین سے رہتی ہے پھر اپنے کسی عمل کی کمی کی وجہ سے دوبارہ انسانی یا حیوانی جسم میں جا داخل ہوتی ہے اور اپنے گناہوں کی سزا بھگتتی رہتی ہے۔ یہ چکر اس وقت تک چلتا رہتا ہے جب تک کہ اس سے اچھے یا برے اعمال سرزد ہوتے رہیں اس چکر سے نجات کی صورت بس یہی ہے کہ اس سے کوئی عمل اچھا یا برا سرزد ہی نہ ہو۔ چنانچہ اسی ترک عمل کے ذریعے روح کو دائمی نجات مل جاتی ہے اور آئندہ قیامت تک آزاد رہتی ہے۔ چنانچہ آج بھی ہمالیہ کے یخ بستہ دیس میں دریائے گنگا کے آس پاس ہزاروں ننگے سادھو مختلف آسنوں پر عمل پیرا ہو کر بھوک پیاس سے بے نیاز، ترک عمل کے ذریعے روح کو مادہ کی قید سے آزاد کرانے کی کوشش میں لگے ہوئے ہیں۔

ہندو عقیدہ کے مطابق ہر ایک لاکھ سال بعد قیامت برپا ہوتی ہے۔ چنانچہ ایک قیامت کے بعد جب دوبارہ دنیا عالم ظہور میں آتی ہے تو پھر روح نئے سرے سے اسی دنیا میں کسی انسان یا حیوان کے قالب میں داخل کر دی جاتی ہے اور آواگون کا چکر پھر چل پڑتا ہے۔ غرضیکہ انسان کچھ کرے۔ آواگون کے چکر سے کبھی نہیں

نکل سکتا۔ محض کچھ عرصہ کے لئے اپنے نیک اعمال کی بدولت چندر
لوک یا سورج لوک میں عیش اور عافیت کی زندگی بسر کر سکتا ہے
اور یہ چکر ہمیشہ چلتا ہی رہتا ہے۔

آواگون کا ایک دلچسپ واقعہ

مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر بوس اپنی تصنیف ایوری ڈے سائیکو
انیلسز (EVERY DAY PSYCHO ANALYSIS) میں رقمطراز ہیں۔
ایک نوخیز لڑکی کو یہ خبط ہو گیا تھا کہ وہ اس لڑکی کا دوسرا جنم
ہے۔ جس نے ناکامی محبت کی بنا پر خودکشی کرلی تھی اس لڑکی کی روح
اس کے جسم میں حلول کر گئی ہے مگر اس بات کا اظہار وہ دوروں
کے دوران کرتی جب دوروں سے ہوش میں آتی تو اُسے بالکل یاد
نہ رہتا کہ اُس نے دوروں کے درمیان کیا کیا باتیں کی ہیں۔ پوچھنے
پر وہ کہتی مجھے کچھ یاد نہیں کہ دوروں کے درمیان کیا کہا تھا۔
چنانچہ جب بھی اسے دورہ پڑتا وہ نہایت ہی تفصیل کے ساتھ اس
گاؤں کا نام اور پتہ بتاتی جہاں اس نے اور اس کے محبوب نے
ناکامیٔ محبت کی بنا پر خودکشی کی تھی۔ علاوہ ازیں وہ اس جنم کے والدین
اور محبوب کے والدین کا بھی ذکر کرتی جنہوں نے اِن دو نوجوانوں کو
شادی کی اجازت نہیں دی تھی۔ اُس لڑکی کے باپ نے جو ایک
دیانت دار آدمی تھا بذات خود اُس گاؤں میں جاکر تحقیق کی لڑکی کا
بیان حرف بحرف صحیح نکلا۔

ڈاکٹر بوس لکھتے ہیں کہ ایک روز اُس لڑکی کا باپ مجھے اپنے
گھر لے گیا تاکہ لڑکی کے ہسٹریائی دوروں کا نفسیاتی علاج کروں۔
جب میں گھر پہنچا تو لڑکی پر دورہ پڑچکا تھا۔ میں ڈرائنگ روم میں
بیٹھ کر لڑکی کے دورے کے خاتمے کا انتظار کرنے لگا۔ اس کمرے
کے کونے میں چند بوسیدہ سے اخبار پڑے تھے۔ وقت گذاری کے
لئے میں نے ایک اخبار اٹھا لیا۔ اخبار اٹھاتے ہی میری نظر ایک
خبر پر پڑی جس میں ایک لڑکے اور لڑکی کی ناکامی محبت کی بنا پر
خودکشی کی تفصیلات درج تھیں جب ذرا غور سے اس خبر کو پڑھا
تو یہ وہی گاؤں نکلا۔ اسی لڑکی اور لڑکے کا نام اور ان دونوں کے
والدین کا نام درج تھا جو وہ لڑکی اپنے ہسٹریائی دوروں کے درمیان
میں بیان کیا کرتی تھی۔ چنانچہ مسئلہ حل ہوگیا۔ یعنی اس لڑکی نے وہ
خبر چند سال پیشتر پڑھی ہوگی جس سے اُس کا ذہن متاثر ہوا ہوگا کچھ
عرصہ بعد وہ اس دلخراش واقعہ کو بھول گئی۔ دوسرے لفظوں میں
یہ واقعہ اس کے لاشعور میں جا دفن ہوا اور پھر کبھی شعور کی سطح پر
نہیں آیا۔ اب کیفیت یہ تھی کہ بچپن کی کسی الجھن سے یہ واقعہ
وابستہ ہوگیا۔ چنانچہ لاشعوری طور پر اُس لڑکی نے اسی لڑکی کا
روپ دھار لیا اور اس ڈرامے کی وہ خود ہیروئن بن گئی اور اس کا
اظہار لاشعوری طور پر ہسٹریائی دوروں میں کرنے لگی۔ جب اس کا کمپلیکس
کا علاج کر دیا گیا تو اسے ہسٹریائی دوروں سے نجات مل گئی۔ یہ واقعہ
۱۹۳۵ء کا ہے اور لڑکی کا تعلق ضلع کانپور سے تھا۔

یہ ہیں وہ حالات جن میں عام طور پر کم فہم لوگ اس کی کڑیاں آواگون کے عقیدے یا تناسخ سے جا ملاتے ہیں۔ اس طرح اپنے آپ کو دھوکا دے کر نارِ جہنم کا ایندھن بنتے ہیں۔ اللہ تعالےٰ ہم سب کو اس بدبختی کی مذمت سے بچائے۔ اس باطل عقیدہ کی دیگر مذاہب کے علاوہ اسلام نے بھی سختی سے نفی کی ہے۔ چنانچہ سید علی ہجویریؒ المعروف بہ داتا گنج بخشؒ) اپنی شہرہ آفاق کتاب کشف المحجوب میں تحریر فرماتے ہیں:۔

'روح عالم امر کی ایک غیر مرئی چیز ہے، جس کی حقیقت کا سوائے اللہ تعالےٰ کے کسی کو علم نہیں تاہم بزرگانِ دین نے اپنے اپنے علم کے مطابق اس کے متعلق بہت کچھ کہا ہے اور کافروں کے گروہوں نے بھی اس میں کلام کیا۔ مثلاً سب ہندو اہل تبت دبدھ، چین وماچین روح کو ایک جسم سے دوسرے جسم میں پلٹ جانے والی خیال کرتے ہیں۔ لیکن اس روح کا ایک جسم سے دوسرے جسم میں جانا روا نہیں۔ اس لئے کہ جس طرح ایک جسم کے لئے دو زندگیاں روا نہیں اسی طرح ایک روح کے لئے دو جسم بھی روا نہیں اور یہ کہ تناسخ (آواگون) باطل عقیدہ ہے۔'

حافظ ابن قیمؒ ''کتاب الروح'' میں فرماتے ہیں ''بعض فرقوں کا یہ کہنا کہ دنیا کبھی ختم نہ ہوگی اور روحیں مختلف اجسام میں یونہی آتی جاتی رہیں گی غلط عقیدہ ہے'' ایک اور جگہ فرماتے ہیں: تناسخ (آواگون) باطل عقیدہ ہے جس کے معتقد قائل ہیں جو زندگی بعد الموت کو نہیں

مانتے - ان کے فاسد گمان میں روحیں اجسام سے جدا ہو کر اپنے اپنے عمل کے مطابق حیوانات - حشرات الارض اور پرندوں کی شکلیں اختیار کر لیتی ہیں اور اسی چکر میں رہتی ہیں - یہی ان کا عذاب و ثواب ہے - اِس چکر سے انہیں کبھی نجات نہیں مل سکتی کیونکہ اِن کے گمان میں دنیا کا چکر کبھی ختم نہ ہوگا - زندگی بعد الموت کچھ نہیں - یہی وہ باطل تناسخ ہے جو تمام انبیاءؑ کی متفقہ حقیقت (زندگی بعد الموت) کے خلاف ہے - اس گمراہ فرقے کے نزدیک روحوں کا منتقر بدن سے جدا ہونے کے بعد مناسب حیوانوں کے اجسام ہیں یہ انتہائی گھناؤنا اور غلط عقیدہ ہے "

حجۃ الاسلام امام غزالیؒ نے بھی اپنی شہرہ آفاق تصنیف حقیقت روح انسانی " میں اِس عقیدہ کی نفی کی ہے -

عقیدۂ آواگون کی نفی کے بعد سوال پیدا ہوتا ہے کہ روح اگر جسمانی موت کے بعد کسی جاندار کے جسم میں اپنا مسکن نہیں بناتی تو پھر قیامت تک کہاں اور کس حال میں مقیم ہوتی ہے - اس سلسلے میں ہمارے اکابر علمائے دین نے کشف و وجدان کے ذریعے اس نادیدہ دنیا یعنی عالم برزخ میں جھانکا ہے اور جو کچھ انہوں نے اس عالم مثال میں مشاہدہ کیا نہایت ہی تفصیل سے اپنی کتب میں رقم کیا ہے چنانچہ حجۃ الاسلام امام غزالی " کیمیائے سعادت " میں رقمطراز ہیں -

اے دوست ! یہ نہ سمجھ کہ عالم روحانی کی طرف قلب کا دروازہ تب از موت نہیں کھلتا - یہ غلط خیال ہے بلکہ اگر عالم بیداری میں

کوئی شخص عبادت کرے اور اپنے دل کو خواہشات نفسانی اور اخلاق شنیعہ سے بچائے، تنہائی اختیار کرے ظاہری آنکھیں دنیا کی طرف سے بند کر دے اور حواسِ ظاہری معطل کر دے اس کے بعد اپنے دل کو معرفتِ الٰہی کی طرف رجوع کرے اور بجائے زبان کے دل "اللہ" کا نام جپتا ہے اور اسی محویت کے عالم میں اپنے کو کھو دے دنیا کی ہر شے سے بے نیاز ہو جائے۔ اس درجہ پر پہنچنے کے بعد انسان کے قلب کا دروازہ عالم بیداری میں بھی کھل جاتا ہے۔ اور جو دوسرے عالم خواب میں دیکھتے ہیں وہ عالم بیداری میں محسوس کرنے لگتا ہے۔ فرشتوں کی ارواح اس کو نظر آنے لگتی ہیں وہ انبیأ علیہ السلام کو بھی دیکھتا ہے۔ ان سے فیوض حاصل کرتا ہے۔ ملائکہ زمین و آسمان اس کو نظر آنے لگتے ہیں۔ جو صفات کی حدود سے بالاتر ہیں۔"

حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ نے اپنی فارسی تصنیف حجتہ اللہ البالغہ میں نہایت ہی تفصیل سے عالم مثال اور اس کے عجائبات عالم برزخ میں روحوں کا سفر ملاءِ اعلیٰ اور حظیرۃ القدس کی حقیقت بیان فرمائی ہے۔ مگر ہم طوالت کے خوف کے پیش نظر من وعن آپ کے ارشادات یہاں رقم نہیں کر سکتے۔ بلکہ نہایت ہی اختصار کے ساتھ آپ کے فرمودات قارئین کرام کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ تاکہ عقیدہ آواگان کو جو ماہرین یوگا (خصوصاً غیر مسلم حضرات) کے دلوں میں نقش ہو گیا ہے کچھ جا

جا سکے۔

عالم برزخ میں روح کا سفر

یاد رکھیں روح دو قسم کی ہوتی ہے روح حیوانی اور روح انسانی روح حیوانی مادّی شے ہے مگر عالم مادہ سے لطیف تر مگر روح انسانی بالکل ہی لطیف شے ہے - اسی لئے روح انسانی (کیونکہ یہ مادہ نہیں) براہ راست جسم پر تصرف نہیں کرتی بلکہ روح حیوانی جو مادہ تو ہے مگر لطیف کے وسیلے سے گویا کہ روح حیوانی روح انسانی کی سواری ہے اور یہ کہ تمام افعال روح انسانی کے اشارے سے روح حیوانی کے ذریعہ عالم ظہور میں آتے ہیں اور پھر چونکہ روح حیوانی مادی شے ہے اور اس کا مادی جسم سے کچھ اس طرح کا تعلق ہوتا ہے کہ اگر جسم کسی بیماری کی وجہ سے کمزور پڑ جائے تو روح حیوانی بھی کمزور پڑ جاتی ہے - اور اس کا رشتہ جسم سے ٹوٹنے لگتا ہے - اس کے برعکس اگر جسم تندرست و توانا ہے تو روح حیوانی بھی طاقتور ہو جاتی ہے اور اس کا جسم سے رشتہ مضبوط تر ہو جاتا ہے یہی وجہ ہے کہ حکیم یا ڈاکٹر کسی حد تک روح حیوانی پر تصرف کی قدرت رکھتا ہے -
مگر نفس عنصری سے پرواز کے بعد روح حیوانی اور روح انسانی کا مسکن عالم برزخ ہے -

یاد رہے کہ روح حیوانی اور روح انسانی کی اصطلاح حجۃ الاسلام امام غزالی نے بھی اپنی تصنیف "حقیقت روح انسانی" میں جا بجا

استعمال کی ہے۔ مرنے کے بعد بھی روحِ انسانی باقاعدہ روحِ حیوانی
میں حلول کئے رہتی ہے۔ اور یہ کہ اس کا باقاعدہ تعلق روحِ حیوانی
سے تا قیامت رہتا ہے۔ بعض لوگوں کا عقیدہ ہے کہ مرنے کے
بعد نفسِ ناطقہ (روحِ انسانی) مرنے کے بعد مادہ یعنی روحِ حیوانی
سے بالکل جدا ہو جاتا ہے۔ وہ یقیناً غلطی کرتے ہیں مرنے کے بعد
روحِ حیوانی کو ایک گونہ ارتقا (ترقی) حاصل ہوتا ہے۔ (اس مقام پر
اہلِ یوگا غلطی کرتے ہیں۔ اور روحِ حیوانی کے ارتقاء کو آواگون کا
سلسلہ سمجھ بیٹھتے ہیں) اور روحِ قدسی کے فیض سے اس حِس مشترک
کو دیکھنے، سننے اور بولنے کا کام دیتی ہے گویا کہ مرنے والے میں
بغیر مادی جسم کے حواسِ خمسہ ایسی قوت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے
علاوہ روحِ حیوانی (موت کے بعد قیامت سے پہلے) اپنی استعداد
کے مطابق نور یا ظلمت کا لباس اوڑھ لیتی ہے اور عالمِ برزخ کا سفر
شروع کرتی ہے۔ حتیٰ کہ نیک ارواح نورانی لباس (اعمالِ حسنہ) کے
باعث ایک ہی جست میں "ملاءِ اعلیٰ" تک رسائی حاصل کر لیتی ہیں۔
مگر بدارواح اپنے اعمال کے مطابق ظلمت کے لباس میں ایک گونہ
عذاب میں مبتلا بھوکی پیاسی تھکی ماندی سفر جاری رکھتی ہیں۔ ان میں
سے بعض تو کبھی نہ کبھی (ملاءِ اعلیٰ) تک (اپنے اعمالِ حسنہ کی وجہ
سے) پہنچ جاتی ہیں اور دیگر کبھی بھی تا قیامت نہیں پہنچ پاتیں جیسے
اعمال مشرکین — اللہ اس بدبختی کی ذلت سے ہم سب کو
بچائے۔ آمین۔

ملاء اعلیٰ کی حقیقت

ملاءِ اعلیٰ وہ اصل عرش پر ملائکہ مقربین کی مجلس کو کہتے ہیں۔ چنانچہ انسانوں کو بھی جن کا درجہ بہت اعلیٰ وارفع ہوتا ہے موت کے بعد انہی ملائکہ مقربین کے زمرہ میں ملاء اعلیٰ میں جا شامل ہونا نصیب ہوتا ہے۔ مرنے کے بعد ہر روح کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ ملاء اعلیٰ کے زمرہ میں جا داخل ہو۔ نیک ارواح تو ایک ہی جست میں ملاء اعلیٰ کے زمرہ میں جا شامل ہوتی ہیں۔ مگر ارواحِ بدظلمت کے باعث راستے میں خوار و پریشان مصائب میں مبتلا بھٹکتی پھرتی ہیں اسی کو ہم عذاب قبر کہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے وفات کے وقت فرمایا تھا: اَللّٰھُمَّ الرَّفِیْقَ الْاَعْلٰی۔ یعنی بار خدا۔ میری یہ درخواست ہے کہ مجھے ملاءِ اعلیٰ میں شامل ہونے کی سعادت حاصل ہو۔ مضمون خاصا طویل ہو گیا ہے جس کے لئے فقیر معذرت خواہ ہے۔ مگر عقیدہ آواگون کو اذہان سے کھرچنے کے لئے کم از کم اس قدر لکھنا ضروری تھا۔ کیونکہ عقیدہ آواگون کی موافقت میں بے شمار کتابیں بھری پڑی ہیں جو ہندو یوگیوں کی لکھی ہوئی ہیں۔

یوگا اور استدراج

اس مضمون کی ابتداء میں فقیر نے جو حکایات تحریر کی ہیں وہ

استدراج کی عمدہ مثالیں ہیں اور یہ قوتیں راج یوگ پر عمل پیرا ہونے
سے حاصل ہوتی ہیں چنانچہ اگر کسی یوگی کو یہ پُراسرار قوتیں حاصل
ہوجائیں تو وہ پانی پر چل سکتا ہے۔ ہوا میں اڑ سکتا ہے اور دیگر
ناقابل یقین خوارق عادت کا مظاہرہ کرسکتا ہے۔

مثلاً عام آدمی پانی پر نہیں چل سکتا۔ اور نہ ہوا میں اڑ سکتا
ہے اگر کوئی یوگی پانی پر بغیر ڈوبے چلنے لگے یا ہوا میں اڑنے لگے تو
ہم استدراج کہیں گے اس کے برعکس یہ مظاہرہ کسی اولیاء اللہ (جو
شرعِ محمدیہ پر مکمل طور پر عمل پیرا ہو) سے ظاہر ہو اسے ہم کرامت
کہیں گے۔ کرامات کی مثال ہم حضرت عمرؓ کے تاریخی واقعہ سے دیتے
ہیں۔ جو آپ پہلے بھی سن چکے ہوں گے اب دوبارہ سن لیجئے۔

حضرت عمرؓ کا خط دریائے نیل کے نام

حضرت عمر فاروقؓ کے زمانے میں جب مصر فتح ہوا تو حضرت
عمرؓ نے حضرت عمرو بن العاصؓ کو مصر کا گورنر بنا کر بھیجا۔ حضرت
عمرو بن العاصؓ کے پہنچتے ہی مصری شہریوں کا ایک وفد
ان کے پاس آیا اور کہا کہ ہمارے ہاں ایک رسم صدیوں سے چلی آتی
ہے کہ دریائے نیل جب کبھی خشک ہوتا ہے تو ہم شہر کی سب سے
حسین دوشیزہ دریائے نیل کی بھینٹ چڑھاتے ہیں یعنی اس کو
دلہن بنا کے دریائے نیل میں ڈال دیتے ہیں چنانچہ دریائے نیل کا
دیوتا اس حسین قربانی کو قبول کرتے ہوئے دریا بہا دیتا ہے۔ ہم

اب دریا خشک ہے اور اس کو دوبارہ جاری کرنے کے لئے ہمیں دوشیزہ کی قربانی کی اجازت دیں۔ حضرت عمرو بن العاصؓ نے فرمایا کہ میں اس قسم کی ظالمانہ رسم کی اجازت نہیں دے سکتا۔ ہاں البتہ حضرت عمرؓ کو تمام روئیداد لکھ کر بھیجتا ہوں جو بھی وہاں سے جواب آیا آپ کو مطلع کر دیا جائے گا چنانچہ حضرت عمرو بن العاصؓ نے ایک خط اس مضمون کا لکھ کر بھیجا۔ جب یہ خط حضرت عمرؓ کو ملا تو آپ نے جواب میں لکھا کہ میرا یہ خط تمام شہریوں کے سامنے دریائے نیل میں ڈال دیا جائے۔ خط یہ تھا۔

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم ٥

عمر کی طرف سے دریائے نیل کے نام :

"اے نیل ! اگر تو اللہ تعالےٰ کے حکم سے بہتا ہے تو بہہ اور ہمیں تیرے پانی کی ضرورت ہے لیکن اگر تو کسی شیطانی قوت سے بہتا ہے تو ہمیں تیرے پانی کی ضرورت نہیں۔"

یہ خط تمام اہل مصر کی موجودگی میں دریائے نیل میں ڈال دیا گیا دوسرے روز لوگوں نے دیکھا کہ دریائے نیل کناروں تک بہہ رہا تھا۔ (واللہ تعالےٰ اعلم) یہ ہے کرامت کی ایک زندہ مثال یہ واقعہ ہم نے فاروق اعظمؓ از حسین ہیکل سے نقل کیا ہے اس کے علاوہ اس واقعہ کو مولانا روم نے بھی اپنی مثنوی میں نہایت ہی خوبصورت اشعار میں نظم کیا ہے۔

اس لئے حجتہ الاسلام امام غزالیؒ نے فرمایا - اگر کوئی ہوا پر اڑتا ہے مگر شریعت محمدیؐ کا پابند نہ ہو تو وہ عامی ہے نہ کہ عارف۔ یہ چند سطور اس لئے رقم کر دی ہیں تاکہ قارئین کو "استدراج" اور کرامت کا فرق معلوم ہو سکے - مبادا وہ کسی یوگی کے استدراج کو کرامت سمجھ کر اس کی پیروی کرنے لگیں -

فن یوگا اور کیرو

مشہور ماہر دست شناس کیرو نے اپنی سوانح حیات میں اس فن کی افادیت کی یوں تصدیق کی ہے :۔ میں نے ہندوستان کے قیام کے دوران میں یوگ ودیا کے ذریعے دماغ کو یکسو کرنے کا ڈھنگ سیکھا تھا اور تھوڑی بہت اس کی عادت بھی قائم تھی اب میں نے اپنے اس علم سے فائدہ اٹھانے کی ٹھانی میں نے اپنے دماغ میں تصویر کھینچی کہ بوڑھا مصری دریا کے اس پار اپنی جھونپڑی میں تنہا پڑا ہے اور اپنی تمام قوت ارادی کو استعمال میں لاکر میں نے اس کے دماغ کی مندرجہ ذیل الفاظ میں مخاطب کیا - میری امداد کو آؤ مجھے تمہاری ہمدردی کی سخت ضرورت ہے - یہاں تک کہ پیغام دہراتے دہراتے بھوک پیاس کی شدت سے بیہوش ہو گیا جب مجھے ہوش آیا تو میرے ہاتھ پاؤں ہل رہے تھے اور میرا سر بوڑھے مصری کی گود میں تھا ہم ۔بچ گئے تھے :۔

اصل واقعہ یہ ہے کہ موصوف اہرام مصر کی تحقیقات کے

سلسلے میں ایک مقبرہ میں چند بددیانت ماہروں کی بددیانتی کی وجہ سے قید ہو گئے۔ ماہر نے کاراستہ بند کر دیا گیا تھا۔ یہاں تک کہ موصوف نے تیسرے روز اپنے خیرخواہ بوڑھے راہ نما کو جو جھونپڑی میں بیمار پڑا تھا مندرجہ بالا پیغام بذریعہ نیلی بیتی روانہ کیا۔ انجام کار بوڑھا مصری مقبرہ میں کیرو کی مدد کو پہنچا اور اس طرح کیرو موت کے منہ سے بچ نکلا۔

اعادۂ شباب

شہنشاہ چین چہ ہانگ ٹی نے ایک وفعہ ۲۲۱ قبل مسیح میں ہندوستان اس مقصد کے لئے بھیجا کہ وہ وہاں کے یوگیوں سے "پُراسرار آبِ حیات" لائیں تاکہ وہ اسے پی کر اعادۂ شباب (دوبارہ جوانی) حاصل کر سکے۔ کیونکہ اس وقت کے یوگیوں کی عمریں دو سو برس سے بھی تجاوز کر گئی تھیں۔ اور وہ اس عمر میں بھی تندرست اور توانا تھے۔ یوگی "پُراسرار آبِ حیات" تو کیا بھیجتے البتہ انہوں نے فنِ یوگا کے چند انداز ہائے نشست کے طریق بھیج دیئے۔ جنہیں شہنشاہ چین نے اپنایا اور خاطرخواہ فوائد حاصل کئے اسی لئے آج بھی اہلِ تبت فنِ یوگا کے ماہر مانے جاتے ہیں۔ اب ہم اصل موضوع کی طرف آتے ہیں اور قارئین کرام کو فنِ یوگا کی قسموں سے آگاہ کرتے ہیں۔

منترا یوگا

ہمیں بتاتی ہے کہ رُوحانی قوتیں کس قسم کے جاپ (ورد) سے بیدار کی جا سکتی ہیں۔

راجیہ یوگا

ہمیں بتاتی ہے کہ لاشعوری دریچے کیسے کھولے جا سکتے ہیں اور پراسرار ذہنی قوتیں کس طرح بیدار کی جا سکتی ہیں۔

کُنڈلینی یوگا

ہمیں بتاتی ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے میں جو اژدہا (SERPENT) پڑا سو رہا ہے اسے کیسے بیدار کیا جائے تاکہ پُراسرار طلسماتی قوتیں اس کے قبضہ میں آ جائیں جن کے ذریعے عجیب و غریب کمالات کا مظاہرہ کر سکتا ہے۔

ہٹھ یوگ

ہمیں بتاتی ہے کہ کس قسم کی ورزشیں اور انداز ہائے نشست (POSTURES) ہمیں جسمانی طور پر صحت مند۔ تندرست۔ چاق و چوبند رکھ سکتی ہیں اور ہم قبل از وقت بڑھاپے سے کونسی مشقیں ہمیں بچا سکتی ہیں اور بڑھاپا [illegible] بنایا جا سکتا [illegible]

"ہا" سورج کا نشان ہے اور "تھا" چاند کا اور "یوگا" کا مطلب ہے ملاپ (UNION) چنانچہ "ہٹھ یوگ" کا مطلب ہوا۔ سورج اور چاند کا ملاپ۔ سورج مثبت (POSITIVE FORCE) توانائیوں کا منبع اور چاند منفی توانائیوں (NEGATIVE FORCE) کا۔ مگر جب ہم "ہٹھ یوگ" کا اطلاق انسان پر کریں گے۔ تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ جسم انسانی کی مثبت و منفی توانائیوں کا ملاپ اور یہی ہمارا مقصود و مطلب ہے کیونکہ جب تک مثبت اور منفی کرنٹ کا ملاپ ایک خاص ترتیب سے نہ ہو۔ بجلی کا بلب روشن نہیں ہو سکتا۔ اسی طرح انسانی جسم میں بے شمار منفی و مثبت قوتیں الگ الگ دبی پڑی ہیں۔ چنانچہ جب تک ان قوتوں کا آپس میں ایک خاص ترتیب سے ملاپ نہ کرایا جائے۔ لاشعور کے دریچے نہیں کھلتے۔ خوابیدہ قوتیں پیدا نہیں ہوتیں چنانچہ یوگا کا کام ان ہی مثبت اور منفی قوتوں کا ملاپ کرانا ہے اور بس۔

کم کھانا ـــ کم سونا

بھگوت گیتا میں مرقوم ہے: "اے ارجن یوگا کا فن وہ حاصل نہیں کر سکتا۔ جو بہت کھاتا ہو یا بالکل ہی نہ کھاتا ہو۔ اور نہ ہی وہ حاصل کر سکتا ہے جو بہت سوتا ہو۔ یا بالکل ہی نہ سوتا ہو۔"

اسلام بھی ہمیں یہی سکھاتا ہے بلکہ ہادی برحق رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے کھانے کی مقدار بھی متعین فرما دی ہے۔ مثلاً آپ فرماتے ہیں کہ اتنا کھانا کہ آدمی سیدھا کھڑا رہ سکے کافی ہے۔ اگر

اس پر صبر نہیں کر سکتا۔ تو تہائی پیٹ کھایا کرے۔ اور ایک تہائی پانی پی ے۔ باقی ایک تہائی سانس کے آنے جانے کے لئے چھوڑ دے۔

اس سلسلے میں ایک حکایت یاد آئی وہ یہ کہ حضرت عمر فاروقؓ کے زمانے میں ایک طبیب ملک روم سے آیا۔ اور سال بھر مدینہ منورہ میں قیام کیا۔ مگر کوئی مریض اس کے پاس نہ آیا۔ چنانچہ طبیب حضرت عمر فاروقؓ کے پاس گیا۔ اور کہا کہ اسے مدینہ آئے ہوئے کم و بیش ایک سال گزر چکا ہے۔ مگر آج تک کوئی مریض اس کے پاس بغرض علاج نہیں آیا۔ آپؓ نے فرمایا کہ ہمارے ہادیٔ برحقؐ کا ارشاد گرامی ہے کہ پیٹ کا ایک تہائی کھاؤ۔ ایک تہائی پانی پیو اور ایک تہائی ہوا کے لئے چھوڑ دو۔ چنانچہ ہم اسی ارشاد گرامی پر عمل کرتے ہیں اور بیمار نہیں ہوتے۔

سونے کے متعلق بھی اسلام ہمیں اعتدال کی راہ سکھاتا ہے۔ مثلاً شیخ شہاب الدین سہروردیؒ اپنی شہرۂ آفاق کتاب "عوارف المعارف" میں فرماتے ہیں۔

> • اعتدال کے ساتھ سونے سے قلب کو آرام پہنچتا ہے لہٰذا جب نفس کو سکون ملے تو طالب کے قلب اور نفس میں موافقت پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی وجہ سے کہا گیا ہے کہ رات دن کا تہائی حصہ نیند میں گزارا جائے تاکہ جسم بے چین نہ ہو۔

ہٹھ یوگ اور برہمچریہ کا پرچار

ہٹھ یوگ میں برہمچریہ (زندگی بھر شادی نہ کرنا) کا پرچار کرتا ہے
مگر یہاں پھر ماہرین یوگا۔ عقیدہ آواگون کی طرح غلطی کرتے ہیں کیونکہ
اگر تمام انسان برہمچریہ بن جائیں۔ تو یہ ہنستی بستی دنیا بہت جلد انسانی
وجود سے خالی ہو جائے۔ چنانچہ اسلام بھی برہمچریہ کے خلاف ہے۔ مگر
جنسی مشاغل میں اعتدال کا سبق دیتا ہے۔ اصول وہ صحیح ہوتے ہیں۔
جو اگر تمام عالم اختیار کرے تو کسی قسم کا فتور و فساد عالم ظہور میں
نہ آئے۔ چنانچہ اسلام کے تمام اصول اس کسوٹی پر پرکھے جا سکتے
ہیں۔ یوگی کو چاہیئے کہ جنسی مشاغل میں احتیاط برتے تاکہ جنسی توانائیاں
روحانی قوتیں ابھارنے۔ خوابیدہ ذہنی قوتیں بیدار کرنے اور لاشعوری دریچے
کھولنے میں استعمال کی جاسکیں۔

ہٹھ یوگ اور گوشت کا استعمال

ہٹھ یوگ گوشت وغیرہ سے بالکل پرہیز کا پرچار کرتا ہے۔ مگر
ہم یہاں بھی اعتدال کی تلقین کرتے ہیں۔ اور ہم حضرت علی کرم اللہ وجہہ
کے قول کو پیش کر کے اس باب کو ختم کرتے ہیں۔ آپؓ نے فرمایا
"اپنے پیٹوں کو جانوروں کا قبرستان نہ بناؤ" گویا کہ آپؓ نے بھی ہمیں
اعتدال کی تلقین کی۔

؎ البتہ اہم تمرین یا سے برتر (ADVANCE POSTURES) میں گوشت

انڈا مچھلی وغیرہ کا استعمال کچھ عرصے کے لئے بالکل بند کرا دیتے ہیں۔ جس کی تفصیل ہم "کنڈلینی شکتی" کے باب میں لکھیں گے۔ انشاء اللہ تعالیٰ۔

گوشت کھانا کیوں جائز ہے

خالق اکبر نے کرۂ ارض کی تخلیق میں چار قسم کے عناصر جمع فرمائے۔

۱ : جمادات
۲ : نباتات
۳ : حیوانات
۴ : اشرف المخلوقات

یہ چار عناصر پیدا فرمانے کے بعد ایک کو دوسرے پر فوقیت دی اور کم تر درجے کے عنصر کو اپنے سے برتر کے لئے اپنی جان تک قربان کر دینا نہ صرف جائز قرار دیا بلکہ اسے اعلیٰ و افضل فعل سے عبارت کیا۔

معبودِ حقیقی نے ان عناصر کی ترتیب اسی طرح مقرر فرمائی جیسے کہ ہم نے آغاز میں رقم کی ہے۔ یعنی سب سے کم تر درجہ جمادات (خاک) کا ہے۔ اس کے بعد نباتات کا پھر حیوانات اور سب سے آخر میں اشرف المخلوقات کا نمبر آتا ہے۔ چنانچہ جمادات یعنی زمین اپنے سے اعلیٰ عنصر یعنی نباتات کے لئے اپنا سب کچھ

نچھاور کر دیتی ہے۔ آپ دیکھتے ہیں کہ جب کسان کسی پھل وغیرہ کا بیج زمین میں دبا کر اسے پانی دیتا ہے تو زمین پہلے تو اس کے لئے نرم ہو جاتی ہے اور بیج کو اپنے میں سمو لیتی ہے پھر اسے آہستہ آہستہ ہلکی ہلکی گرمی پہنچاتی ہے تاکہ شگوفہ پھوٹ نکلے جب شگوفہ پھوٹنے لگتا ہے تو پھر اس کی ضرورت کے مطابق اسے اپنی توانائیاں منتقل کرنا شروع کر دیتی ہے تاکہ شگوفہ پھوٹنے کے بعد مزید پروان چڑھے۔ یہاں تک کہ جب تک پودا جوان ہو کر بڑھا نہ ہو جائے اسے اپنی توانائیاں دیتی رہتی ہے اس طرح بعض اوقات اپنے سے برتر کی بقا کے لئے خود بنجر ہو جاتی ہے۔ گویا کہ زمین۔ نباتات کی پرورش پر اپنے آپ کو قربان کر کے خالق حقیقی کے منشار کو پورا کر دیتی ہے۔

جب یہ پودا بڑا ہو جاتا ہے تو وہ اپنے سے برتر کی خدمت کے لئے تیار ہو کر اس امر کا منتظر رہتا ہے کہ وہ اپنے سے برتر کے کام آئے اور اپنی ہستی کو اپنے سے برتر پر نچھاور کرے۔ چنانچہ وہ بخوشی اپنے آپ کو حیوانات کے حوالے کر دیتا ہے۔ کیا کبھی کسی پھل پھول نے انکار کیا ہے کہ اسے نہ توڑا جائے یا اسے استعمال نہ کیا جائے چنانچہ اسے حیوانات اپنے کام میں لے آتے ہیں اور اس طرح نباتات اپنے آپ کو حیوانات پر نچھاور کر کے قدرت کے منشار کو کما حقہ پورا کر دیتے ہیں (یاد رہے پودے بھی ہماری طرح جان رکھتے ہیں محسوس کرتے ہیں اور خوراک کھاتے ہیں)

جب حیوانات پھل پھول وغیرہ سے توانائی حاصل کر کے اپنے

شباب پر پہنچتے ہیں تو وہ اپنے سے برتر یعنی انسان کے کام آنے کو ہی۔ اپنی زندگی کا مدعا سمجھتے ہیں۔ چنانچہ انسان ان سے طرح طرح کے کام لیتا ہے۔ حلیم الطبع جانوروں کا دودھ پیتا ہے یہاں تک کہ ضرورت کے وقت انہیں ذبح کر کے کھا لیتا ہے گویا کہ جس طرح نباتات نے اپنے آپ کو حیوانات پر قربان کیا اس طرح حیوانات نے اپنے آپ کو اشرف المخلوقات پر قربان کر کے خالق اکبر کی منشار کو پورا کر دیا۔

اب رہی چوتھی مخلوق۔ اشرف المخلوقات (انسان) چنانچہ اشرف المخلوقات سے برتر و اعلیٰ ہستی حق تعالےٰ شانہٗ کی ہے۔ چنانچہ اسے نہ صرف عبادت کا مکلف بنایا بلکہ خاص خاص مواقع پر حق تعالےٰ کی راہ میں قربان ہونا اعلیٰ و افضل فعل قرار پایا۔ چنانچہ شہداً اسی لئے دیگر انسانوں سے افضل قرار دیئے گئے کیونکہ انہوں نے اپنے سے برتر ہستی کی منشار کو پورا کرنے کے لئے اپنے آپ کو اپنے سے برتر پر قربان کر دیا۔

اگر شہید ہونا۔ زمین کا اپنے آپ کو نباتات کے لئے قربان کرنا۔ نباتات کا اپنے آپ کو حیوانات کے حوالے کرنا ظلم نہیں تو پھر حیوانات کا اپنے آپ کو انسان کے حوالے کرنا ظلم کیسے ہوا؟

ہٹھ یوگ بلی کی قسم کے جنگلی جانوروں سے سیکھے

آپ نے اکثر بلی کو انگڑائی لیتے ہوئے دیکھا ہوگا۔ یہی ہٹھ یوگ

کا ایک انداز نشست ہے۔ جس کا مقصد ریڑھ کی ہڈی اور پیڑو کمر کے پٹھوں کو آرام پہنچانا ہے۔

آپ نے یہ بھی ملاحظہ کیا ہوگا کہ بلی جب کسی شکار پر حملہ کرنا چاہتی ہے تو پہلے چپ چاپ ٹکٹکی باندھ کر اسے دیکھتی ہے اور پھر اچانک جست لگا کر اپنے شکار کو دبوچ لیتی ہے ٹکٹکی باندھ کر دیکھنا "راجیہ یوگا" کی ایک تمرین ہے۔

اور پھر یہ بھی آپ نے خود کیا ہوگا کہ جب بلی کبھی بیمار ہوتی ہے تو وہ کھانا پینا چھوڑ کر کسی کونے کھدرے میں دبک کر بیٹھ جاتی ہے۔ یا لیٹ جاتی ہے۔ تاکہ اس کے جسم کے تمام اعضا بیماری کے خلاف محاذ قائم کرسکیں۔ اور۔ اپنی توانائی کھانے وغیرہ کے ہضم کرنے اور اچھل کود میں ضائع نہ کریں یہ بھی ہٹھ یوگ کا ایک اصول ہے۔

ہٹھ یوگ اور بڑھاپے کی جھریاں

ہٹھ یوگ کی ورزشیں نہ صرف اندرونی اعضاء مثلاً پھیپھڑے۔ دل گردے۔ جگر۔ انتڑیاں۔ دماغ۔ معدہ۔ ریڑھ کی ہڈی اور تمام اقسام کے غدود (GLAND) وغیرہ کی نشوونما کرتی ہیں۔ بلکہ بیرونی جسم کو بھی سڈول اور خوبصورت بناتی ہیں۔ یہاں تک کہ بعض ورزشیں جن کا ذکر ہم آئندہ باب میں کریں گے۔ بڑھاپے کی جھریوں تک کو ختم کر دیتی ہیں۔

اور پھر ہٹھ یوگ کی ورزشیں ہر عمر کا آدمی کر سکتا ہے ہر جگہ

ورزشیں مثلاً ڈنڈ پیلنا، دوڑ لگانا۔ مگر ہلانا اسی سال کا بوڑھا نہیں کر سکتا۔ مگر یوگا کی ورزشیں اسی سال کا بوڑھا شروع کر سکتا ہے۔ اگرچہ اس نے پہلے کبھی کوئی ورزش نہ کی ہو۔ اور ڈیڑھ سو سال تک جاری رکھ سکتا ہے۔ ہاں البتہ ڈیڑھ سو سال کی عمر کے بعد یوگا کی ورزشیں بدل جاتی ہیں۔ جو قارئین کے استفسار پر بتائی جاسکتی ہیں۔ مگر آج کل کے زمانے میں ڈیڑھ سو سال کا ہے کون۔؟

ہٹھ یوگ اور بڑھاپا

آپ نے دیکھا ہوگا کہ بچوں کا جسم نرم و نازک ڈھیلا اور لچکدار ہوتا ہے۔ وہ اپنے ہاتھ پاؤں کو جس طرف چاہیں آسانی سے موڑ سکتے ہیں۔ مگر جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے یہ قدرتی لچک مفقود ہوتی جاتی ہے۔ اور جسم سخت اور بے لوچ سا ہو جاتا ہے۔ وہ اس لئے کہ عمر کے ساتھ ساتھ انسان کی وریدیں شریانیں اور عضلات سخت ہوتے جاتے ہیں۔ چنانچہ جسم کے مختلف اعضاء شریانوں اور وریدوں وغیرہ کا بے لچک اور سخت ہونا ہی بڑھاپے کا اصل سبب ہے دراصل ان شریانوں وریدوں کی اندرونی سطح پر ایک قسم کا گارا (MUD) سا چپک جاتا ہے۔ جو انہیں تنگ اور سخت کر دیتا ہے۔ چنانچہ اس گارے سے متعلق کافی تصویریں پیش کی گئیں۔ جن میں سے ایک یہ ہے کہ ہماری وریدوں میں کیلشیم تہہ نشین ہو جاتا ہے۔ چنانچہ بڑھاپے کا روگ

کو مشورہ دیا گیا کہ وہ دودھ پینا چھوڑ دیں۔ مگر اس پرہیز سے بھی انہیں کوئی افاقہ نہ ہوا۔ پھر دوسری تھیوری پیش کی گئی کہ ہماری وریدوں شریانوں میں کولسٹرول تہہ نشین ہو جاتا ہے۔ چنانچہ ایسی اشیاء کا استعمال کم کر دیا جائے۔ جس میں کولسٹرول نہ ہو۔ دوسرا گروپ کہتا ہے کہ کولسٹرول بے شک کھائیے۔ مگر اس کے ساتھ کولسٹرول کا بدرقہ یا لیسی تھین بھی استعمال کیجئے۔ حکما کا کہنا ہے کہ قدرت نے ہر چیز کے ساتھ اس کا بدرقہ بھی پیدا کیا ہے۔ مگر ہم اس بدرقہ کو ضائع کر دیتے ہیں۔ مثلاً جب ہم بنولہ یا سرسوں کے تیل سے ہائیڈروجن گزار کر بناسپتی گھی بناتے ہیں۔ تو اس عمل کے دوران لیسی تھین ضائع ہو جاتی ہے۔ مگر کولسٹرول ویسے کا ویسا بغیر ضائع ہوئے بناسپتی گھی میں منتقل ہو جاتا ہے۔ اور اس طرح لگا تار بناسپتی گھی استعمال کرنے سے جب کہ لیسی تھین کسی اور ذریعے بھی جسم کو نہ پہنچائی جا رہی ہو۔ کولسٹرول کی کافی مقدار شریانوں وغیرہ میں تہہ نشین ہونا شروع ہو جاتی ہے اور اس طرح امراض قلب اور ہائی بلڈ پریشر وغیرہ عالم وجود میں آتے ہیں۔ ہمارے خیال میں دوسرے گروپ کے حکماء کی رائے کافی وزنی ہے۔ مگر ایک یوگی کی حیثیت سے ہمیں ان بکھیڑوں میں پڑنے کی ضرورت نہیں تہہ نشین مادہ خواہ کیلشیم ہو یا کولسٹرول یا اور کوئی عنصر۔ ہمیں تو یہ دیکھنا ہے کہ اس مادے سے جان کیسے چھڑائی جائے۔ اور جسمانی اعضاء کی قدرتی لچک کیسے واپس لائی جائے چنانچہ فن یوگا یہاں ہماری مدد کو آتا ہے۔ اور ہمیں بتاتا ہے کہ......

اگر آپ نے کسی ورید یا شریان یا کسی اعضاء کی سختی کو دور کرنا ہے۔ اور جمع شدہ گارے سے نجات حاصل کرنی ہے۔ تو پہلے اس حصۂ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ بالکل ڈھیلا کچھ دیر اسے ڈھیلا رہنے دیجئے پھر اسی حصۂ جسم میں تناؤ کی سی کیفیت پیدا کر دیجئے۔ اور پھر اسی کیفیت کو کچھ دیر رہنے دیجئے۔ اب پھر اس حصۂ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ اس عمل سے آپ کی شریانوں وغیرہ کی سختی آہستہ آہستہ دور ہونی شروع ہو جائے گی اور جمع شدہ گارا آہستہ آہستہ تحلیل (MOBILE) ہونا شروع ہو جائے گا۔

چنانچہ اسی اصول کے پیشِ نظر یوگا کے تمام انداز ہائے نشست (POSTURES) مرتب کئے گئے ہیں ہر انداز نشست یا آسن جسم کے کسی نہ کسی حصے میں تناؤ کی کیفیت پیدا کرتا ہے۔ اور پھر اسے اسی حالت میں کچھ دیر کے لئے رکھا جاتا ہے۔ بعد ازاں اس حصے کو ڈھیلا چھوڑ دیا جاتا ہے۔ اسی لئے الگ الگ امراض کے لئے الگ الگ انداز ہائے نشست ہیں چنانچہ اگر کوئی دل کا مریض ہے۔ تو اس کے لئے ہم خاص انداز ہائے نشست تجویز کریں گے۔

اگر کوئی گردوں کا مریض ہے تو اس کے لئے دوسرے آسن تاکہ اس کے گردے صحت مندی کی طرف مائل ہو سکیں اگر کوئی صحت مند ہے اور کسی مرض میں مبتلا نہیں ہے تو اس کے لئے دیگر قسم کے انداز ہائے نشست و تمرینات تلقین کی جائیں گی تاکہ وہ مزید قابل رشک صحت خوبصورت اور سڈول جسم کا مالک بن سکے۔

بلڈ پریشر

سلسلہ کوہ سے جب کوئی چشمہ پھوٹتا ہے تو نشیب کی طرف محو سفر ہو جاتا ہے۔ جب اس میں دیگر چشموں کا پانی چھوٹی چھوٹی ندیوں کی شکل میں ملتا ہے تو ایک بڑی ندی بن جاتی ہے اور تنگ وادیوں اور دروں سے گزرتی ہوئی کسی بڑے دریا سے ملاپ کی آرزو میں مزید نشیب کی طرف بہنے لگتی ہے۔

یہی ندی جب دو پہاڑوں کے درمیان کسی تنگ گھاٹی سے گزرتی ہے تو اس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے اور جب کسی کھلی وادی یا میدان میں داخل ہوتی ہے تو پاٹ چوڑا ہونے کے باعث اس کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔ گویا کہ ندی کے پاٹ کا چوڑا ہونا اس کی رفتار کو کم اور تنگ ہونا، رفتار کو تیز کر دیتا ہے۔

یہی حال جسم انسانی کا ہے۔ اس میں بھی بے شمار ندی نالے بہ رہے ہیں جنہیں ہم شریانیں اور وریدیں کہتے ہیں۔ ان میں پانی کی بجائے خون ہوتا ہے۔ کئی عوامل اور وجوہ کی بنا پر ہماری یہ شریانیں تنگ یا چوڑی ہو جاتی ہیں۔ اگر یہ شریانیں کسی بیماری کے باعث تنگ ہو جائیں تو ہمارے خون کی رفتار ندی کی رفتار کی طرح تیز ہو جاتی ہے جسے ہم ہائی بلڈ پریشر کہتے ہیں اور اگر یہ شریانیں چوڑی

ہو جائیں تو اسے ہم لو بلڈ پریشر کہتے ہیں۔ پہلی کیفیت ہمارے دل اور گردوں کے فعل پر اثر انداز ہو کر انہیں بیکار کر دیتی ہے یہاں تک کہ انسان دل اور گردوں کے امراض کا شکار ہو کر موت سے ہم کنار ہو جاتا ہے۔ دوسری کیفیت اتنی خطرناک تو نہیں مگر ہمیں کام کاج اور چلنے پھرنے سے معذور کر دیتی ہے گویا یہ دونوں کیفیات ہمارے لئے مُضر ہیں۔

شریانیں تنگ کیوں ہوتی ہیں؟

حتمی طور پر یہ معلوم نہیں ہو سکا کہ ہماری شریانیں اور وریدیں تنگ کیوں ہو جاتی ہیں۔ ایک خیال یہ ہے کہ کیلشیم ہماری شریانوں اور وریدوں کی اندرونی طرف چپک جاتا ہے اور اس طرح گذرگاہ کو تنگ کر دیتا ہے۔ اکثر معالج کولسٹرول کو اس کا ذمہ دار ٹھہراتے ہیں۔ بعض کے نزدیک کوئی اور مادہ اس فعل کا سبب بنتا ہے ہمیں یہاں اس سے غرض نہیں کہ مادہ کیلشیم ہے یا کولسٹرول یا کوئی اور نامعلوم مادہ۔ ہمارے لئے تو مسئلہ یہ ہے کہ اس سے جان کیسے چھڑائی جائے چنانچہ اس موقع پر فن یوگا ہماری مدد کو آتا ہے اور ہمارے لئے مختلف انداز ہائے نشست پیش کرتا ہے۔ جن پر عمل پیرا ہونے سے ہماری شریانوں میں جمع شدہ نامعلوم مادہ تحلیل ہونا شروع ہو جاتا ہے اور نتیجتاً ہم ہائی بلڈ پریشر جیسے موذی مرض سے نجات حاصل کر لیتے ہیں۔

ڈھیل اور تناؤ کا عمل

پانچ ہزار سال قبل ماہرین یوگ پر یہ حقیقت منکشف ہو چکی تھی کہ اگر جسم کے کسی حصّہ کو پہلے ڈھیل اور پھر تناؤ کی کیفیت سے دوچار کر دیا جائے تو اس حصّہ جسم میں ایام طفلی کی سی قدرتی لچک پیدا ہو جاتی ہے اور لچک پیدا ہونے سے اس حصّہ جسم کی شریانوں اور وریدوں میں فاسد مادے جو ان کے اندرونی پاٹ کو تنگ کرنے کے ذمہ دار ہیں تحلیل ہو جاتے ہیں اور انجام کار بلڈ پریشر کی زیادتی کا خطرہ نہیں رہتا۔ علاوہ ازیں یہی ڈھیل اور تناؤ کا عمل ہمارے جسم کے مختلف غدودوں کو فعّال رکھ کر ان سے بننے والے تمام ہارمونز کی پیدائش کو متوازن کر دیتا ہے، اس سے نہ صرف ہماری صحت قابلِ رشک ہو جاتی ہے بلکہ ہارمونز کی مناسب پیدائش ہمارے بڑھاپے کو مؤخر کر کے ہمیں قبل از وقت بوڑھا ہونے سے بچا لیتی ہے۔ علاوہ ازیں شوخ و شنگ اور حسین چہروں پر مقناطیسی کشش بھی انہی ہارمونز کی مرہونِ منت ہے۔

ہاں تو، ہاٹھا یوگا کے تمام اندازِ ہائے نشست کچھ اس طرح سے ترتیب دیئے گئے ہیں کہ ہر اندازِ نشست جسم کے کسی نہ کسی حصّے پر خصوصیت کے ساتھ اسی "ڈھیل اور تناؤ" کے فارمولے کے ذریعے اثر انداز ہوتا ہے اور اس حصّہ جسم کو لچک دار بنا کر اسے نہ صرف صحت مند بناتا ہے بلکہ اس کی کارکردگی کو بھی بڑھا دیتا ہے۔

نیز ہاٹھا یوگا میں ہر قسم کے امراض کے لئے علیحدہ انداز ہائے نشست مرتب کئے گئے ہیں۔ مثلاً اگر کوئی گردوں کی کارکردگی سے ... تو ہم اسے

کوبرا " COBRA " انداز نشست اختیار کرنے کا مشورہ دیں گے۔
اگر کوئی دل کا مریض ہے تو اسے " ہل " انداز نشست کی تربیت دیں گے۔ اگر کوئی بلڈ پریشر کی زیادتی کے چنگل میں پھنسا ہوا ہے تو ہم اسے شیو آسن کی ہدایت کریں گے۔ اگر کوئی جنسی لحاظ سے کمزور ہے تو ہم اسے سوننگ آسن بتلائیں گے، غرضیکہ ہر قسم کے مرض کے لئے الگ الگ انداز ہائے نشست ہیں۔ چونکہ ہمارا زیر نظر باب بلڈ پریشر سے متعلق ہے اس لئے ہم یہاں قارئین کی خدمت میں شیو آسن پیش کرتے ہیں تاکہ ناظرین خواہ بلڈ پریشر کی زیادتی کے مریض ہیں یا نہیں اس انداز نشست سے متوقع فوائد حاصل کر سکیں۔
اس موقع پر ایک بات ضرور یاد رکھئے، اگر خدانخواستہ آپ کے خون کا دباؤ خطرناک حد تک بڑھ چکا ہے تو پہلے اپنے ڈاکٹر کے مشورہ سے خون کے دباؤ کو کم کرنے والی ادویہ استعمال کر کے اپنے خون کے دباؤ کو نارمل کیجیے۔ پھر یہ انداز نشست بلا تاخیر شروع کر دیجئے یقین جانئے آپ ہفتے عشرے میں نمایاں تبدیلی محسوس کریں گے، اس انداز نشست کو تا زندگی جاری رکھیے البتہ صحت یابی کے بعد وقت میں کمی کر دیجیے۔ اگر آپ کا بلڈ پریشر بالکل نارمل ہے تو بھی آپ یہ انداز نشست شروع کر دیجیے تاکہ آپ بلڈ پریشر کی زیادتی سے محفوظ رہ سکیں۔



شیو آسن

شیو آسن

جب آپ شام کو تھکے ماندے گھر آئیں تو کسی تخت یا فرش پر اس طرح لیٹیں کہ آپ کی ایڑیاں ملی ہوئی اور پنجے کھلے ہوں جبکہ آپ کے ہاتھوں کا رُخ آسمان کی طرف ہو اب آنکھیں بند کرکے داہنے پاؤں کے انگوٹھے پر اپنی توجہ مرکوز کریں اور یہ تصور کریں کہ داہنے پاؤں کے انگوٹھے کا تناؤ ختم ہوگیا ہے اور یہ کہ وہ آرام دہ حالت میں ہے اس میں کسی قسم کا کھچاؤ باقی نہیں۔ یقین جانئے جوں ہی آپ یہ تصور کریں گے، واقعی آپ کا داہنا انگوٹھا کھچاؤ اور تناؤ سے آزاد ہو جائے گا۔ اس کے بعد انگوٹھے کے ساتھ والی انگلی کا تناؤ ختم کر دیجئے۔ حتیٰ کہ تمام انگلیوں کا تناؤ اسی طرح ختم کر دیجئے۔ بعدازاں یہ تصور کیجئے کہ پورے پاؤں یعنی ایڑی تک کا تناؤ ختم ہوگیا۔

اب بایاں پاؤں لیجئے اور انگوٹھے سے شروع کرکے اس کا تناؤ اسی ترتیب سے ختم کر دیجئے۔ اب داہنے پاؤں کی طرف آیئے اور یہ تصور کیجئے کہ آپ کی پنڈلی تک کا تناؤ ختم ہوگیا ہے۔ اسی طرح دوسرے پاؤں کی پنڈلی کا تناؤ ختم کیجئے۔

اب داہنی ٹانگ کا تناؤ کولہے تک ختم کیجئے اسی طرح بائیں ٹانگ کا کولہے تک۔ اس کے بعد پیٹ اور سینے کا تناؤ ختم کیجئے۔ یہ سب تصور ہی تصور میں کیجئے۔

بعدازاں دونوں ہاتھوں اور بالعُوں کا تناؤ اسی ترتیب سے ختم کیجئے ۔ اس کے بعد گردن ، چہرے کے مختلف حصے مثلاً رخسار ، ہونٹ ، ناک ، کان اور آنکھوں کا تناؤ ختم کیجئے ۔ سب سے آخر میں دماغ کا ۔

دماغ کا تناؤ ختم کرتے وقت آہستہ آہستہ یہ فقرے دہراتے جائیے میرے دماغ پر اب کوئی فکر یا بوجھ نہیں ۔ میرا دماغ بالکل آزاد اور آرام دہ اور پُرسکون حالت میں ہے ۔ اسی طرح اب جتنی دیر چاہیں لیٹے رہیں یہ ورزش بچے ، بوڑھا ، جوان ، بیمار یا صحت مند سب کر سکتے ہیں ۔ یہاں تک کہ حاملہ خواتین اور وہ خواتین بھی جو ایام سے ہوں کر سکتی ہیں اور یہ ورزش سب کے لئے یکساں مفید ہے ۔ قلب کے مریضوں کے لئے تو یہ اکسیر کا درجہ رکھتی ہے اور خون کے دباؤ کو نارمل رکھنے کا ایک اعلیٰ ذریعہ ہے ۔ اگر خدانخواستہ آپ پر دل کا دورہ پڑ چکا ہے تو اس انداز نشست کو صبح و شام کیجئے ۔ اس کا وقت پندرہ منٹ سے لے کر ۹۰ منٹ تک ہے یعنی کم سے کم پندرہ منٹ اور زیادہ سے زیادہ ۹۰ منٹ ۔ نارمل خواتین و حضرات کے لئے پانچ منٹ سے تیس منٹ تک کافی ہے ۔

سانس کی ورزشیں

مرچو



پدم آسن

سانس کی ورزشیں

آپ نے اکثر سنا ہو گا کہ جب کسی بیمار کی حالت نازک ہو جاتی ہے تو اسے اس کوشش میں آکسیجن دی جاتی ہے تاکہ روح اور جسم کا رشتہ زیادہ دیر تک قائم رہ سکے۔ دراصل انسان کی موت حرکت قلب کے بند ہونے کا نام نہیں ہے جب تک دماغ کی موت واقع نہ ہو انسان نہیں مرتا اور دماغ کی موت اس وقت تک واقع نہیں ہوتی جب تک اسے آکسیجن ملتی ہے اور اگر کسی وجہ سے دماغ کو باہر سے آکسیجن کی سپلائی بند ہو جائے تو وہ ذخیرے سے تھوڑی تھوڑی خرچ کرتا رہتا ہے۔ جو اس کے پاس موجود ہوتا ہے اور اس طرح روح کا جسم سے رشتہ قائم رکھنے میں اس وقت تک کامیاب رہتا ہے۔ جب تک اس کے ذخیرے میں آکسیجن موجود ہے۔ اس کے برعکس اگر دماغ میں آکسیجن کا ذخیرہ موجود نہیں تو انجام ظاہر ہے۔ جونہی باہر سے آکسیجن کی سپلائی بند ہوئی۔ روح قفس عنصری سے پرواز کر گئی یہ چند سطور محض سانس کی اہمیت کے پیش نظر لکھی گئی ہیں تاکہ قارئین کو عمل تنفس کی خوبیوں کا اندازہ ہو سکے خالق کبر نے ہمارے پھیپھڑوں کو [illegible] اس طرح بنایا ہے کہ تمام جسم کا خون فقط تین منٹ میں پھیپھڑوں کی راہ آکسیجن لے کر واپس چلا جاتا

ہے۔ گویا کہ تین منٹ کے بعد دوبارہ خون واپس آکسیجن لینے کے لئے آموجود ہوتا ہے۔ اب اگر پھیپھڑوں میں کم آکسیجن ہے۔ تو ظاہر ہے خون کو بھی آکسیجن کم ملے گی اور آکسیجن کا ذخیرہ تو کجا۔ کمی کی وجہ سے مختلف اعضاء انحطاط کا شکار ہو جائیں گے۔ جب ہم سانس لیتے ہیں تو ہوا میں موجود آکسیجن ۲۱ فیصد ہوتی ہے مگر جب ہم سانس باہر نکالتے ہیں تو آکسیجن خرچ ہونے کے بعد تقریباً ۱۲ فیصد رہ جاتی ہے۔ باقی کاربن ڈائی آکسائیڈ ہوتی ہے۔ جو خون سے فضلہ کی صورت میں حاصل کی گئی ہوتی ہے۔ اسی لئے ماہرین یوگا نے سانس کی مشقیں ایجاد کی ہیں تاکہ زیادہ سے زیادہ آکسیجن ہمارے خون میں شامل ہو سکے اور ہر رگ و پے میں اس کا ذخیرہ ہو جائے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کا زیادہ سے زیادہ اخراج ہو۔ چنانچہ اب ہم جو سانس کی مشق قارئین کی خدمت میں پیش کر رہے ہیں اس سے عام سانس کی نسبت آٹھ گناہ زیادہ آکسیجن پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے اور عام سانس کے باہر نکالنے کی نسبت تگنی مقدار میں کاربن ڈائی آکسائیڈ پھیپھڑوں سے خارج ہوتی ہے۔ یہ تو ہوا عمل تنفس کا سائنٹیفک پہلو اب ہم دوسرا پہلو پیش کرتے ہیں۔

جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے "ہا" کے معنی سورج اور "ٹھا" کے معنی چاند کے ہیں۔ یعنی ہاٹھا کے معنی ہوئے سورج اور چاند کا ملاپ۔

ماہرین یوگا کے خصوصی عمل جو فادر آف یوگا کے نام سے

مشہور ہیں اور آج سے تین ہزار برس پہلے ہوئے ہیں اپنے وسیع تجربات کی بنا پر یہ حقیقت منکشف کی ہے کہ ہمارے دائیں نتھنے کا تعلق سورج سے ہے اور بائیں کا چاند سے۔ چنانچہ ہمارے دائیں نتھنے سے مثبت رَو اور بائیں نتھنے سے منفی رو جاتی ہے۔ اور جب ان مثبت اور منفی رَوؤں کا ملاپ ہوتا ہے تو ہمارے لاشعوری دریچے کھلنے لگتے ہیں ہماری "کنڈلینی شکتی" بیدار ہونے لگتی ہے اور اس طرح یوگی بے شمار قوتوں کا مالک بن جاتا ہے۔ چنانچہ یہ مشق جو ہم پیش کر رہے ہیں دیگر بے شمار فوائد کے علاوہ کنڈلینی شکتی کو بھی بیدار کرنے میں پیش پیش ہے۔ علاوہ ازیں یہ مشق نفسیاتی و ذہنی امراض کی بھی تحلیل کرتی ہے۔ پیٹ کے امراض میں بھی یہ مشق بہت سودمند ہے کیونکہ اس سے پیٹ میں تناؤ کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ جس سے اندرونی اعضاء کا دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے علاوہ ازیں یہ مشق بے خوابی کا شافی علاج ہے۔

متبادل عملِ تنفس

آپ نیم کنول، اندازِ نشست اختیار کر لیجئے۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ ریڑھ کی ہڈی اور گردن کو ایک سیدھ میں کر لیجئے۔ اپنے ہاتھ کا انگوٹھا دائیں نتھنے پر اور تیسری انگلی بائیں نتھنے پر رکھ دیجئے۔ اب انگوٹھے سے دائیں نتھنے کو بند کر دیجئے اور بائیں نتھنے سے سانس (ایک سے لے کر آٹھ تک دل ہی دل میں گنتے

ہوئے) اندر کھینچیے۔ جونہی آپ گنتی گنتے ہوئے آٹھ پر پہنچیں۔ دوسرا نتھنا بھی تیسری انگلی سے بند کر دیجیے اور پھر ایک سے لے کر ۳۲ تک گنتی شروع کر دیجیے۔ یاد ہے گنتی صرف دل میں گننے منہ بالکل بند ہے جونہی آپ ۳۲ تک پہنچیں دائیاں نتھنا کھولتے ہی پھر گنتی گنتی شروع کر دیجیے۔ اور سانس بھی نکالتے جایئے حتیٰ کہ آپ ۱۶ تک پہنچ جائیں۔ اگرچہ سانس سولہ سے پہلے ختم ہو جاتا ہے مگر آپ کوشش کر کے جو تھوڑی بہت کاربن ڈائی آکسائیڈ پھیپھڑوں میں رہ گئی ہے اس کو زبردستی نکال دیجیے جونہی ۱۶ تک گنتی گنتے ہوئے پہنچیں فوراً ہی داہنے نتھنے سے سانس اندر لینا شروع کر دیجیے اور ساتھ ساتھ پہلے کی طرح گنتی بھی گنتے جایئے حتیٰ کہ آٹھ تک پہنچ کر پہلے کی طرح دونوں نتھنے بند کر دیجیے۔

اس تمام تحریر کا لب لباب یہ ہے کہ آپ اندر سانس لینے میں آٹھ سیکنڈ لگائیں۔ ۳۲ سیکنڈ سانس روکے رکھیں اور ۱۶ سیکنڈ میں باہر نکالیں۔ جونہی ۱۶ سیکنڈ گزریں بغیر کسی وقفہ کے دوبارہ سانس لینا شروع کر دیں۔ یہ ہوا ایک چکر اسی طرح گیارہ چکر پورے کر لیجیے یاد ہے یہ مشق بھی خالی پیٹ کھلی ہوا۔ میں کی جاتی ہے۔ موسم سرما کی صورت میں کمرے میں کی جا سکتی ہے۔ مگر کمرہ ایسا ہونا چاہیے جس میں تازہ ہوا کی آمد و رفت ہو تاکہ آپ کے پھیپھڑے کافی مقدار میں آکسیجن جذب کر سکیں۔

متبادل عملِ تنفس سے مختلف امراض کا علاج

ماہرین یوگا مختلف امراض کا علاج بھی عملِ تنفس سے کرتے ہیں مثلاً اگر کسی کو نزلہ زکام ہے تو سب سے پہلے ماہر یوگا یہ معلوم کرے گا کہ نزلہ یا زکام گرمی کی وجہ سے ہے یا سردی کے باعث انگریزی میڈیکل سائنس کے مطابق زکام وغیرہ کے جرثومے ہوتے ہیں جو پھیپھڑوں نتھنوں اور گلے وغیرہ میں اثر انداز ہوتے ہیں۔ مگر ماہرین یوگا جرثوموں وغیرہ کے چکر میں نہیں پڑتے ان کے مطابق اگر انسانی جسم حالتِ اعتدال میں ہے تو کوئی جرثومہ اثر انداز نہیں ہو سکتا۔ اس لئے بجائے جرثوموں کو ہلاک کرنے کے جسم کو حالتِ اعتدال میں لایا جاتا ہے۔ یعنی اگر جسم میں حدت (گرمی) بڑھ گئی تو اسے کم کیا جائے۔ اگر سردی اثر انداز ہو گئی ہے تو جسم کی حدت بڑھائی جائے جونہی جسم حالتِ اعتدال میں آئے گا۔ جرثومے جو مرض کا باعث بنیں از خود ہلاک ہو جائیں گے۔

جب ماہر یوگا کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ زکام حدت کے باعث ہوا ہے۔ تو وہ داہنا نتھنا روئی کے پھاہا سے بند کر دے گا تاکہ مثبت رو (سورج) کا داخلہ بند ہو جائے اور بائیں نتھنے سے منفی رو کی آمد کا سلسلہ جاری ہو جائے۔ عام طور پر سورج گرمی کا اظہار کرتا ہے اور چاند ٹھنڈک کا۔ چنانچہ بائیں نتھنے کے جاری ہونے سے جسم میں ٹھنڈک پہنچنی شروع ہو جائے گی۔ حدت میں کمی واقع ہو کر جسم حالت

اعتدال میں آ جائے گا اور انجام کار زکام کے جرثومے از خود ہلاک ہو جائیں گے اور یہ کہ کسی اینٹی بیاٹک کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

ایسے ہی اگر زکام سردی کے باعث ہے تو بائیاں نتھنا بند کر دیں گے۔ دائیں نتھنے سے مثبت رو اندر جانا شروع ہو جائے گی حتیٰ کہ ایک آدھ دن میں جسم حالتِ اعتدال پر آ جائے گا۔ اور زکام سے نجات مل جائے گی۔

خدانخواستہ جب کبھی آپ کو زکام ہو۔ اس نسخہ کو آزمائیے ایسے ہی اگر آپ کسی گرم صحرا میں سفر کر رہے ہوں تو دایاں نتھنا بند کر دیجئے اور سفر جاری رکھئے گرمی کی شدت سے آپ محفوظ رہیں گے۔ کیونکہ بایاں نتھنا آپ کو ٹھنڈک پہنچاتا رہے گا اور آپ جان لیوا صحرائی تمازت سے بچے رہیں گے اور اگر آپ کو کسی سخت سرد علاقے میں سفر درپیش ہے تو بائیاں نتھنا بند کر دیجئے اس سے آپ بڑی حد تک ٹھنڈک سے محفوظ رہیں گے کیونکہ دائیاں نتھنا آپ کو گرمی پہنچاتا رہے گا۔

عمل تطہیر تنفس

(برائے قوتِ ارادی)

دونوں پاؤں جوڑ کر سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ دونوں ہاتھوں کو نیچے گرا کر جسم کے ساتھ لگا دیجئے منہ بند کر کے اپنے سر کو بالکل پیچھے کی طرف جہاں تک جھک سکے جھکا دیجئے۔ آنکھیں پوری کھول دیجئے اور اپنی توجہ دماغ کے عین وسط میں مرکوز کر دیجئے۔ گویا کہ آپ دماغ کو چشم باطن سے من و عن دیکھ رہے ہیں۔

اب ناک سے سانس نہایت تیزی کے ساتھ اندر کی طرف کھینچئے اور پھر اتنی ہی تیزی اور تندہی سے ناک ہی کے ذریعے اسے خارج کر دیجئے۔ پھر بغیر کسی وقفے کے دوبارہ سانس پہلے کی طرح ناک کے اندر کھینچئے اور پہلے ہی کی طرح ناک ہی کے راستے خارج کر دیجئے اور ہاں ہر سانس کے ساتھ دل ہی دل میں گنتی بھی گنتے جائیے۔

آغاز میں پچیس مرتبہ سانس اندر کھینچئے اور باہر نکالئے۔ ہر ہفتے پانچ سانسوں کا اضافہ کرتے جائیے۔ حتیٰ کہ ایک ہی نشست میں یہ تعداد سو مرتبہ تک پہنچ جائیے اگر مشق کے دوران میں چکر آ جائے تو فوراً لیٹ جائیے اور اس وقت تک لیٹے رہئے جب تک اوسان ٹھیک نہ ہو جائیں اور آئندہ پچیس مرتبہ کی بجائے دس

سے آغاز کیجئے اور پھر ہر ہفتہ پانچ کا اضافہ کرتے جایئے۔ یہ مشق باقاعدگی کے ساتھ کرنے سے آپ کی قوتِ ارادی میں زبردست اضافہ ہو جائے گا۔ ہر وہ کام جو آپ اس وقت مشکل یا ناممکن سمجھتے ہیں۔ محض اپنی قوتِ ارادی کے بل بوتے پر نہایت آسانی سے سرانجام دے سکیں گے اگر آپ خدانخواستہ خوف کے مریض ہیں تو یہ ریاضت اسے تحلیل کر کے آپ کو نڈر اور باہمت بنا دے گی۔ کیونکہ اس مشق کی بدولت لاشعور میں دبا ہوا "خوف" سطح شعور پر آہستہ آہستہ آتا جائے گا اور غیر محسوس طور پر تحلیل ہو جائے گا۔ دراصل بچپن کے اہم مگر ناخوشگوار واقعات لاشعور میں دب جاتے ہیں۔ اور بعد ازاں مختلف الجھنوں کی شکل میں ظہور پذیر ہوتے ہیں ان میں خوف کے دورے بھی شامل ہیں۔ یہ ریاضت مبتدی اور منتہی دونوں طرح کے افراد کے لئے ایک نعمت سے کم نہیں علاوہ ازیں یہ مشق نفسیاتی تو انائی کا ایک اعلیٰ ذریعہ ہے۔ اس میں بھولی بسری یادیں لاشعور کے پاتال سے نکل کر سطح شعور پر آنی شروع ہو جاتی ہیں۔ اس طرح بیشتر نفسیاتی امراض از خود تحلیل ہو جاتے ہیں۔

قوتِ ارادی کے معجز اثر ہونے کے بارے میں مختلف حکایتیں مشہور ہیں۔ روایت ہے کہ احمد کے نامور نعت گو نادر کاکوروی کا عالم نزع تھا جان نہیں نکل رہی تھی۔ تین دن اور تین راتیں اسی طرح گذر گئیں۔ چوتھے روز انہوں نے ایک مصرعہ موزوں کیا ؎

قفس میں مرغِ بسمل کے تڑپنے کا مزا کیا ہے

جان کنی کے اذیت ناک عالم میں دوسرا مصرعہ موزوں کرنے کی

کوشش کی اور اچانک اپنے نحیف جسم کو جھٹکا دے کر یہ شعر پڑھا۔

قفس میں مرغِ بسمل کے تڑپنے کا مزا کیا ہے
نکل جان حزیں اس جسم خاکی میں دھرا کیا ہے

نادر کا کورڈی نے آخری ہچکی لی اور جان جان آفریں کے سپرد کر دی۔ یہ نفسیاتی توانائی کا کرشمہ تھا کہ انسان نے اپنی جان خود جانِ آفریں کے سپرد کر دی، حالانکہ اس سے پہلے اس نے خود کو نزع کی اذیت کے حوالے کر رکھا تھا۔

ماہرین یوگا اپنی روائتی تنگ نظری کے پیشِ نظر اس ریاضت کو عوام سے پوشیدہ رکھنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ چنانچہ شیو سمتا۔ باب نمبر ۴ میں صفحہ ۴۳ میں مذکور ہے۔

ترجمہ: "اب ہم یوگا میں کامیابی حاصل کرنے کا طریقہ آپ کو بتاتے ہیں۔ مگر اسے عوام سے پوشیدہ رکھا جائے۔"

یہ ریاضت جس کا سطور بالا میں ذکر ہوا۔ نفسیاتی توانائی حاصل کرنے کا ایک نہایت موثر اور عمدہ ذریعہ ہے لیکن اس ریاضت کے بعد پانچ منٹ تک کوئی ورزش نہ کی جائے۔ یہ ایک سخت تاکید ہے۔

سادہ طرزِ تنفس

بعض خواتین و حضرات کے لئے متبادل عملِ تنفس اور عمل تطہیر تنفس مشکل ہوتے ہیں چنانچہ ایسے خواتین و حضرات کے لئے سادہ طرزِ تنفس پیش کیا جاتا ہے۔

آپ نیم کنول اندازِ نشست اختیار کیجئے۔ ریڑھ کی ہڈی اور گردن ایک سیدھ میں کر لیجئے دونوں ہاتھ رانوں پر رکھ لیجئے۔ آنکھیں بند کر دیجئے۔ ممکن ہو تو کانوں میں بھی روئی کا پھنبہ یا پھاہا لگا دیجئے تاکہ بیرونی شور وغل دورانِ عمل رخنہ انداز نہ ہو۔ اب آپ سانس آہستہ آہستہ ناک سے کھینچئے۔ جب پورے پھیپھڑے ہوا سے بھر جائیں روک لیجئے۔ جب تک سانس آسانی سے رُک سکے روکے رکھئے جب مزید روکنا مشکل ہو جائے۔ آہستہ آہستہ خارج کر دیجئے یہ ہوا ایک چکر اسی طرح گیارہ چکر پورے کر لیجئے۔ ہر چکر کے بعد تھوڑا سا وقفہ کر لیجئے۔ ورنہ آپ کا سانس اُکھڑ جائے گا اور آپ کے لئے گیارہ چکر مکمل کرنے مشکل ہو جائیں گے۔ آپ سانس کو اندر لیتے وقت تصور کریں کہ فضا سے صحت بخش لہریں آپ کے اندر جا رہی ہیں جب آپ سانس روکے ہوئے ہوں یہ تصور کریں کہ توانائی اور صحت کی لہریں آپ کے جسم میں جذب ہو رہی ہیں جب آپ سانس باہر نکالیں تو یہ تصور کریں

کہ بیماری ۔ مایوسی اور دیگر منفی جذبات باہر نکل رہے ہیں ۔

فوائد

یہ مشق بھی خون کے دوران کو تیز کر کے دماغی صلاحیتوں کو اُبھار کرتی ہے ۔ خون کو صاف کرتی ہے ۔ برانگیختہ جذبات کو ٹھنڈا کرتی ہے ۔ مرض نسیان کے لئے یہ مشق اکسیر کا کام کرتی ہے ۔

ذہنی اور نفسیاتی امراض کی تحلیل کرتی ہے ۔ عام صحت روز بروز اچھی ہونے لگتی ہے ۔ علاوہ ازیں پیٹ کے امراض خصوصاً زخم معدہ اور قبض کا عمدہ علاج ہے ۔

اس کے علاوہ بے خوابی کے لئے بھی یہ مشق اکسیر کا درجہ رکھتی ہے ۔ چنانچہ جب بھی کبھی آپ بے خوابی کا شکار ہوں فوراً ہی سادہ طرزِ تنفس شروع کر دیجئے ۔ گیارہویں چکر سے پہلے ہی آپ کو جمائیاں آنی شروع ہو جائیں گی اور بہت ہی قلیل وقت میں آپ خوابِ شیریں کی آغوش میں چلے جائیں گے ۔

ان انداز ہائے نشست کے علاوہ بھی کچھ ریاضتیں ہیں جو صرف سکھائی جا سکتی ہیں اس لئے ہم ان کو رقم نہیں کر رہے ۔ ہاں البتہ قارئین کرام کی معلومات کے لئے ان میں سے ایک درج ذیل کرتے ہیں ۔

صبح سویرے اٹھ کر دانت اور ناک اچھی طرح سے صاف کر کے عمل تطہیر تنفس کیجئے ۔ بعد ازاں ایک گلاس تازہ پانی کا لے کر ناک کے

ساتھ لگا دیں اور پمپ کی طرح پانی اندر کھینچتے ہوئے پیتے جائیں حتیٰ کہ تمام پانی اسی طرح پی لیں۔

اس عمل سے نزلہ زکام سردرد سے ہمیشہ کے لئے نجات مل جاتی ہے۔ آنکھوں کی روشنی تیز ہو جاتی ہے۔ دماغی صلاحیتیں اجاگر ہونے لگتی ہیں۔ قبض کا نام و نشان نہیں رہتا۔ بعض کے نزدیک کنڈلینی شکتی کی بیداری میں یہ تمرین بہت اہم رول ادا کرتی ہے۔

کپل بھاتی

نیم کنول انداز نشست اختیار کیجئے گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر کے ناک کی راہ سانس اندر کھینچئے جب پھیپھڑے مکمل بھر جائیں فوراً ہی جھٹکے کے ساتھ نکال دیجئے اور بغیر کسی وقفہ کے ساتھ دوبارہ سانس اندر ناک کی راہ کھینچئے اور پھر ویسے ہی باہر نکال دیجئے سانس کی رفتار ایک سیکنڈ میں ایک بار ہونی چاہیئے یعنی آدھے سیکنڈ میں سانس اندر لیجئے اور آدھے سیکنڈ میں باہر نکال دیجئے پہلے دن صرف دس بار یہ عمل سرانجام دیجئے اور روزانہ ایک کا اضافہ کرتے جائیے حتیٰ کہ سو بار تک پہنچ جائیے۔

یہ مشق صبح نہار منہ حوائج ضروریہ سے فراغت کے بعد کی جاتی ہے اور شام کو کھانا کھانے سے پہلے یا کم از کم اس وقت جب کھانا کھائے ہوئے تین گھنٹے گذر چکے ہوں۔

اس مشق کا خاص اثر ہمارے عصبی نظام پر ہوتا ہے۔ یعنی آٹونامک نروس سسٹم جو ہمارے کنٹرول میں نہیں ہوتا یہی سسٹم تنفس اور حرکتِ قلب کو کنٹرول کرتا ہے۔ چنانچہ یوگی اس مشق کے ذریعے اس حصہ خاص کو کنٹرول کرتے ہیں اور حسبِ منشا حرکتِ قلب اور تنفس بند کر کے "ابدی نیند" سو جاتے ہیں۔ اس مشق کے ذریعے

ان کی پر اسرار قوتیں بیدار ہو جاتی ہیں آنکھوں میں بلا کی کشش پیدا ہو جاتی ہے عام آدمی کبھی بھی عامل سے آنکھ نہیں ملا سکتا۔

اس مشق کو لگاتار سرانجام دینے سے بے شمار جسمانی فوائد حاصل ہوتے ہیں مثلاً سینے، گلے، ناک وغیرہ کے امراض از خود ختم ہو جاتے ہیں دوران خون تیز ہو جاتا ہے پژمردگی اور افسردگی کافور ہو جاتی ہے یوگی ہشاش بشاش، تروتازہ اور جوان ہو جاتا ہے۔

مرچو

شمبھی مدّرا

اس انداز نشست میں حواس کے نو دروازے بند کر دیئے
جاتے ہیں اس طرح یوگی کا بیرونی دنیا سے رابطہ بالکل منقطع ہوجاتا
ہے اور تمام تر توجہ اپنے اندر کی طرف مبذول ہوجاتی ہے۔

جب ہم بیرونی دُنیا کو دیکھتے ہیں یا بیرونی دُنیا کے متعلق سوچتے
ہیں تو ہم کچھ نہ کچھ انرجی خرچ کرتے ہیں اس طرح ہم ہر لمحہ اپنی
توانائی کا بہت بڑا حصہ اکثر بے مقصد ضائع کر دیتے ہیں اگر ہم اس
توانائی کی بہتی ہوئی رَو کو کچھ دیر کے لئے روک دیں تو یہی توانائی
ہمارے اندر جمع ہونے لگتی ہے۔ چنانچہ یہ انداز نشست غیرمرئی
توانائی کو جمع کرنے کا ایک نہایت ہی عمدہ طریقہ ہے۔

اپنی بائیں ایڑی پر بوجھ ڈال کر اکڑوں بیٹھ جایئے گردن اور
ریڑھ کی ہڈی ایک سیدھ میں کر لیجئے دونوں ہاتھوں کو چہرے کی
طرف لاکر اپنی شہادت کی انگلیوں سے دونوں آنکھیں بند کر دیجئے
اور دونوں انگوٹھوں سے دونوں کان بند کر دیجئے درمیانی دونوں
انگلیاں ناک کے نتھنوں پر رکھ دیجئے (نتھنے بند نہ کیجئے) تیسری اور
چوتھی انگلی سے منہ اس طرح بند کیجئے کہ اوپر کے ہونٹ پر تیسری
انگلی اور نیچے کے ہونٹ پر چوتھی انگلی کا دباؤ ڈالئے تاکہ منہ بالکل

بند ہو جائے اب ناک کے نتھنوں سے سانس اندر کھینچئے اور اسے
روک کر دونوں نتھنے بھی بند کر لیجئے زیادہ دیر کر ناک کے دونوں
نتھنے بند نہیں صرف درمیانی انگلیاں ان پر رکھی ہوئی ہیں) نتھنے بند کرتے
ہی ہوا کو اس طرح نگل لیجئے جس طرح پانی یا کوئی اور چیز نگلتے ہیں اس عمل کے
کرتے ہی ایک عجیب سی بے چینی محسوس ہوگی اس کی پرواہ نہ کیجئے
اور جتنی دیر ہو سکے سانس اور اپنے تمام دہانے بند رکھئے جب مزید
سانس روکنا دشوار ہو جائے تو تمام دہانے کھول دیجئے اور سانس
باہر نکال دیجئے یہ ہوا ایک چکر ایسے ہی دو مزید چکر سر انجام دیجئے۔
شمبھی مدرا بھی چھپی ہوئی قوتوں کو بیدار کرنے کا نہایت آسان
اور بے ضرر طریقہ ہے اکثر یوگی محض شمبھی مدرا ہی کے ذریعے
پراسرار قوتوں کو بیدار کر لیتے ہیں یہی وہ مراقبے ہیں جن کو ہمیشہ راز
میں رکھنے کی تلقین کی جاتی رہی ہے تاکہ عوام کو ان کی ہوا بھی نہ
لگے اور صرف اونچے درجہ کے برہمن ہی ان سے مستفید ہو سکیں
یہ ریاضت اعلیٰ ترین ریاضتوں میں سے ایک ہے اسی لئے یوگی
صرف خاص خاص چیلوں کو اس کی تعلیم دیتے ہیں اس ریاضت سے
پیش بینی اور ٹیلی پیتھی کی صلاحیتیں بھی اجاگر ہوتی ہیں مشہور ہے کہ
سیواجی (مرہٹہ سردار) اس ریاضت کے عامل تھے اور بلاناغہ اسے
سر انجام دیتے تھے انجام کار ان کی ٹیلی پیتھی کی صلاحیتیں اس حد
تک اجاگر ہو گئی تھیں کہ وہ اپنی فوج کو بہت دور بیٹھ احکام دیا
کرتے تھے۔

تمرین برائے فہم و فراست

دونوں پاؤں ملا کر سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ آنکھیں بند کر لیجئے سر کو آگے کی طرف جھکا کر ٹھوڑی سینے پر ٹکا دیجئے یا ٹکانے کی کوشش کیجئے اور جہاں تک سینے کی طرف جا سکے لے جائیے۔ اپنی تمام تر توجہ حلق کے گوشے پر مذکور کر دیجئے۔ اب سانس کو نہایت تیزی سے ناک کی راہ اندر کھینچئے اور پھر فوراً ہی بغیر کسی وقفہ کے باہر نکال دیجئے۔ پھر جونہی سانس باہر نکالیں۔ فوراً ہی پہلے کی طرح سانس کو ناک کے ذریعے تیزی سے اندر کھینچئے آغاز میں ۲۵ مرتبہ سانس اندر لیجئے اور ۲۵ مرتبہ باہر کیجئے۔ ہر ہفتہ پانچ سانس بڑھاتے جائیے حتیٰ کہ ایک ہی نشست میں یہ تعداد ایک سو مرتبہ تک پہنچ جائے۔ ماہرین فن نے اس ریاضت کو بھی عوام سے پوشیدہ رکھنے کی پُرزور سفارش کی ہے۔

ماہرین یوگا کے مطابق یہ مشق فہم و فراست اور عقل و دانش میں اضافہ کرتی ہے۔ اس ریاضت کے مسلسل سرانجام دینے سے آکسیجن کا ایک جز ذخیرہ ہمارے دماغ کے ایک خاص حصے میں جمع ہو جاتا ہے جسے اصطلاحاً میڈولا ابلانگٹا —MEDULA

کہتے ہیں۔ یہ دماغ کا ایک نہایت اہم حصّہ (UBLONGATA ——
ہے۔ یہی وہ حصّہ ہے جو دل کی دھڑکن اور تنفس کو کنٹرول کرتا
ہے اس اہم حصّے پر معمولی سی چوٹ زندگی کا چراغ گل کر دیتی ہے۔
انسان اس وقت تک نہیں مرتا جب تک کہ یہ حصّۂ خاص نہ مر
جائے۔ چاہے دل کی دھڑکن بند ہو جائے اور سانس کی آمد و شد
منقطع ہو جائے اور موت کے آثار ظاہر ہو جائیں لیکن اس حصّۂ
خاص میں آکسیجن کا ذخیرہ موجود ہو اور یہ زندہ ہے تو تمام علاماتِ
زندگی دوبارہ عود کر آتی ہیں اور آدمی دوبارہ جی اٹھتا ہے۔ یوگی اسی
قسم کی ریاضتوں سے دماغ کے اس حصّہ خاص میں آکسیجن ذخیرہ کر
لیتے ہیں اور پھر دل کی دھڑکن بند اور تنفس بند کر کے مہینوں تک
کے لئے سو جاتے ہیں اور پھر مدت معین کے بعد بیدار ہو
جاتے ہیں۔

پیرو مرشد حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کے حوالے سے تذکرۂ
غوثیہ میں یہ حکایت رقم ہے جو ہم من و عن قارئین کرام کی خدمت
میں پیش کرتے ہیں۔

"ایک روز ارشاد ہوا کہ آدمی جس خیال میں مرے گا اسی خیال
میں قیامت کے روز اٹھے گا۔ ایک بہروپیا تھا ہمیشہ نیا بہروپ
بنا کر بادشاہ کے روبرو جاتا تاکہ دھوکہ سے گھوڑا اور جوڑا حاصل
کرے مگر بادشاہ کبھی اس کے فریب میں نہ آیا چنانچہ وہ ایک
یوگی کے پاس گیا اور حبس دم سیکھا اور پھر یوگی بن کر ...

شہر کے سواد میں آٹھہرا ایک مختصر سا گنبد بنایا اور چند چیلے جمع کئے اور حسب معمول حبس دم کر کے بیٹھ گیا اور گنبد کا دروازہ بند کرا دیا۔ اس خیال سے کہ بادشاہ وقت یہ خبر سن کر کہ ایک یوگی اتنی مدت سے اس مکان میں بند ہے یہاں آئے گا اور مکان کھلوائے گا۔ چیلے مجھے زندہ کر دیں گے اور میں گھوڑا اور جوڑا انعام میں لوں گا۔ خدا کی قدرت چند روز میں انقلاب عظیم واقع ہوا نہ وہ بادشاہ رہا نہ سلطنت شہر بھی تباہ و برباد ہوگیا۔ چیلے مر کھپ گئے اور وہ گنبد بند کا بند ہی رہا۔ دو صدی بعد یہ شہر دوبارہ آباد ہوا تو کسی شخص نے یہ گنبد مسمار کرایا دیکھا کہ آدمی صحیح و سالم مراقبہ میں بیٹھا ہے لوگوں کا ہجوم ہو گیا اتنے میں ایک یوگی آگیا اس نے پہچان لیا اور اپنے قاعدے کے مطابق اس کا علاج کیا۔ روح نے تمام بدن میں سرایت کی۔ دل کی دھڑکن شروع ہوگئی۔ ہوش و حواس درست ہو گئے۔ اٹھ بیٹھا اور بولا لاؤ میرا گھوڑا اور جوڑا لوگ متحیر ہوئے، یا الٰہی اس شخص کو ہذیان ہے یا خفقان۔ چنانچہ اس نے تمام ماجرا بیان کیا کہ میں نے یہ عمل فلاں بادشاہ کے عہد میں فقط گھوڑے اور جوڑے کے لئے کیا تھا۔ اب جب بیدار ہوشیار ہوا تو وہی خیال رہا کہ بادشاہ نے مجھے اٹھایا ہے۔

غرض یہ ہے کہ کوئی اعمال و اشغال ورد و وظائف۔ ریاضت و محنت طالب و سالک کرتا ہے اس کا اثر بے شک مرتب ہوتا

ہے لیکن جب تک نفی ماسوائے حق تعالیٰ نہیں بے سود ہیں"۔

ہاں تو یہ ریاضت ہمارے دماغ کے اس حصہ خاص میں آکسیجن ذخیرہ کرنے کا ایک عمدہ ذریعہ ہے پھر بھی اس ریاضت کا "عمل حبس دم" میں کافی عمل دخل ہے۔ ہم عمل "حبس دم" کا طریقہ قصداً شائع نہیں کر رہے، کیونکہ اس میں بکھیڑے بہت ہیں اور پھر ہم نے خود بھی اس کا تجربہ نہیں کیا۔ اس ریاضت کو مسلسل سرانجام دینے سے۔ تھائی رائیڈ گلینڈ اور پیراتھائی رائیڈ گلینڈ کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے اور انسان میں پیش بینی کی صلاحیتیں اُجاگر ہونے لگتی ہیں۔

تنبیہ: اس ریاضت کے بعد کوئی اور ورزش یا ریاضت نہیں کرنی چاہیئے۔

کسی دوسری ورزش کے لئے کم ازکم پانچ منٹ انتظار کرنا چاہیئے۔ اگر اس ریاضت کے دوران چکر وغیرہ آنے لگیں تو فوراً لیٹ جانا چاہیئے اور اس وقت تک لیٹے رہیئے جب تک اوسان بحال نہ ہو جائیں اور آئندہ جاری کرنے سے پہلے مجھ سے مشورہ کرلیں۔

تمرین برائے پیش بینی

دونوں پاؤں ملا کر کھڑے ہو جایئے ریڑھ کی ہڈی بالکل سیدھی کر لیجئے۔ اب سر کو پیچھے کی طرف جھکا دیجئے۔ آنکھیں پوری کھول دیجئے۔

اب پوری یکسوئی کے ساتھ ناک کی جڑ پر اپنی توجہ مرکوز کر دیجئے۔ گویا آپ اپنی دونوں آنکھوں سے ناک کی جڑ کو دیکھ رہے ہیں۔ اس عمل سے آپ کی دونوں آنکھیں ناک کی جڑ یعنی دونوں ابروؤں کی درمیانی جگہ کی طرف پھر جائیں گی اور ایک قسم کا مصنوعی بھینگاپن ظاہر ہوگا۔ اس کی پرواہ نہ کیجئے یہ کیفیت عارضی ہے اور جونہی آپ اس عمل سے فارغ ہو جائیں گے۔ آنکھیں اپنی اصلی جگہ پر واپس آ جائیں گی۔

ہاں تو پوری یکسوئی کے ساتھ اپنی توجہ ناک کی جڑ پر مرکوز کر دیجئے۔ تھوڑے عرصے کے بعد آپ کی آنکھوں سے پانی بہنے لگے گا پانی بہنے پر اس عمل کو روک دیجئے۔ اس مشق کو ایک منٹ سے شروع کر کے پندرہ منٹ تک لے جایئے۔

اس مشق کو بھی عوام سے پوشیدہ رکھنے کی پُرزور نصیحت کی گئی ہے اور صرف اونچے طبقے کے برہمن زادوں کو اس سے

استفادہ کرنے کو کہا گیا ہے۔

اس مشق سے نہ صرف آنکھوں کی مختلف بیماریاں رفع ہوتی ہیں بلکہ ہمارے دماغ کی ایک اہم گلینڈ جسے پینل گلینڈ PINEAL-GLAND کہا جاتا ہے۔ سرگرم عمل ہو جاتی ہے۔ اسے تیسری آنکھ یا چھٹی حس کا مرکز بھی کہا جاتا ہے۔

اس مشق کے مسلسل سرانجام دینے سے چھٹی حس بیدار ہونے لگتی ہے اور آنے والے حادثات اور واقعات کی جھلک دکھائی دے جاتی ہے۔ ویسے تو ہمیں اپنی زندگی میں کئی واقعات پیش آئے۔ جن کے رونما ہونے سے پیشتر ہی ہماری چھٹی حس نے ہمیں آگاہ کر دیا تھا اور نتیجتاً ہم چوکنے ہو گئے تھے۔ مگر ایک واقعہ خصوصیت کے ساتھ قارئین کی خدمت میں پیش کیا جا رہا ہے۔ جو ہمیں صرف دو سال پیشتر پیش آیا۔

ایک واقعہ

دو سال پہلے کی بات ہے میری گاڑی خراب تھی اور میں دستگیر کالونی کراچی سے بس میں سوار ہو کر صدر کی طرف جا رہا تھا۔ عموماً دس بجے بس میں زیادہ رش نہیں ہوتا اور بیٹھنے کے لئے آسانی سے نشست مل جاتی ہے۔ چنانچہ میں دستگیر ہی سے ایک خالی سیٹ پر بیٹھ گیا۔ بیٹھتے ہی دل میں ایک نامعلوم سا خوف سا گیا۔ جوں جوں بس آگے چلتی گئی۔ سانسوں کا زیر و بم بڑھتا رہا اور ساتھ ہی ساتھ میرے خوف

میں بھی اضافہ ہوتا گیا۔ عزیز آباد سے نکلتے نکلتے پوری بس بھر چکی تھی۔ یہاں تک کہ کھڑے ہونے کی جگہ بھی نہ رہی تھی اور میرا خوف بھی انتہا کو پہنچ گیا تھا۔ مجھے کوئی چیز اندر سے ٹہو کے لگاتی تھی کہ فوراً بس سے نیچے اتر جاؤ۔ مگر کیوں؟ مجھے نہیں معلوم!

خیر تھوڑی دیر تو میں دل پر جبر کر کے بیٹھا رہا مگر جونہی بس کریم آباد پہنچی میں لاشعوری طور پر سیٹ چھوڑ کر کھڑا ہو گیا تاکہ اگلے اسٹاپ پر تو ہر حالت میں اتر ہی جاؤں میرے اٹھتے ہی ایک بڑے میاں دھڑام سے سیٹ پر بیٹھ گئے۔ سیٹ سے اٹھنے کے فوراً بعد مجھے کچھ سکون سا محسوس ہوا۔ گویا کوئی بڑا بوجھ میرے سر سے اتر گیا ہو مگر اگلے ہی لمحے بس پُل پر سے اترتے ہوئے دائیں بائیں جھولنے لگی اور جھولتے جھولتے الٹ گئی۔ بس میں کہرام مچ گیا۔ بے شمار لوگ زخمی ہوئے، بڑے میاں جو میری سیٹ پر بیٹھے تھے ان کی دونوں ٹانگیں ٹوٹ گئیں۔ ہمارے محلے کی ایک تیرہ سال کی بچی اور ایک خاتون جو کسی پولیس آفیسر کی صاحبزادی تھیں، موقع پر ہی جاں بحق ہو گئیں۔ لیکن خدا کی قدرت دیکھئے کہ اس بندۂ عاجز کو خراش تک نہ آئی۔

"یہ اسی کا فضل وکرم ہے جسے چاہتا ہے عطا
کرتا ہے اور وہ بڑے ہی فضل والا ہے۔"

ترجمہ

تو کیا یہ حق تعالےٰ کا فضل وکرم اور چھٹی حس کی کار فرمائی نہیں تھی؟

ایک مختلف مثال

چند ماہ گذرے میں ایک خطرناک حادثے کا شکار ہوا مگر اب کے چھٹی حس نے کوئی پیشگی اطلاع ہم نہیں پہنچائی آخر کیوں ؟ اس نازک موقعہ پر میری چھٹی حس کہاں تھی اور مجھے اس حادثے کا پہلے سے علم کیوں نہ ہوا ؟ اس کی تفصیلات ہم آپ کو بتاتے ہیں :۔

دراصل قضا یا بلا دو قسم کی ہوتی ہے۔

۱ : قضائے معلق۔

۲ : قضائے مُبْرَم

قضائے معلق کا علم تو ہماری چھٹی حس کو بخوبی ہو جاتا ہے چنانچہ وہ ہمیں (بشرطیکہ بیدار ہو) اشاروں کنایوں سے حادثہ سے متعلق بہت پہلے آگاہ کر دیتی ہے تاکہ ہم آفت یا بلا کے نازل ہونے سے پہلے اس کا تدارک کر سکیں۔ مگر قضائے مبرم کا علم بجز ذات خداوندی کسی کو نہیں ہوتا۔ یہاں تک کہ ملائکہ بھی اس آفت یا بلا سے بے خبر ہوتے ہیں ان پر وقت کے وقت ہی ارادۂ الٰہی منکشف ہوتا ہے۔

ہاں تو عرض کر رہا تھا کہ اس مشق کے برابر سرانجام دینے سے پھر ایسی کیمیاوی تبدیلیاں ہمارے دماغ میں واقع ہوتی ہیں۔ جن کے نتیجہ میں لاشعوری مواد آہستہ آہستہ لاشعور کی آنکھ بچا کر سطح شعور پر آجاتا ہے۔ اس طرح ہماری بیشتر الجھنیں تحلیل ہو جاتی ہیں۔

البتہ گہری اور پیچیدہ الجھنیں صرف محلل نفس PSYCHO ANA-

LYST — کی کاوشوں سے تحلیل ہو سکتی ہیں ویسے ان مشقوں کے سرانجام دینے سے محلل نفس کا کام مزید آسان ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ماہرین نفسیات کا یہ متفقہ فیصلہ ہے کہ ارتفاع SUBLIMATION شعوری کوششوں سے بھی واقع ہو سکتا ہے اور چونکہ اس مشق سے ہماری قوت ارادی اور فہم و دانش میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس لئے ہم محض قوت ارادی کے بل بوتے پر اپنی بیشتر الجھنیں رفع کر سکتے ہیں۔

مرچو

کاکی مدرا

حسن و شباب کی افزائش کے لئے

یہ نشست اور سانس کے عمل کا ایک خاص انداز ہے جسے یوگا میں کاکی مدرا کہا گیا ہے۔ مشہور ہے۔ مصری حسینہ قلوپطرہ یوگا کے دیگر انداز ہائے نشست کے علاوہ یہ ورزش بلاناغہ تا زندگی سرانجام دیتی رہی۔ واقعی یہ مشق حسن و شباب کو نکھارنے اور اسے زیادہ سے زیادہ عرصہ تک قائم رکھنے کا ایک اعلیٰ ذریعہ ہے اس مشق کو بھی ماہرین یوگا عوام سے پوشیدہ رکھنے کی پُر زور تلقین کرتے ہیں۔ چنانچہ "گرانڈھ سیمتھ کے حصہ تین اشلوک نمبر ۸۸" میں رقم ہے۔

"کاکی مدرا چہرہ کی ان گنت بیماریوں کا علاج ہے اور اسے عوام سے ایسے پوشیدہ رکھا جائے جیسے قیمتی خزانہ کی حفاظت کی جاتی ہے"۔

ہاں تو اس مشق کے بلاناغہ سرانجام دینے سے بڑھاپے کی جھریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ مختلف امراض کی وجہ سے پچکے ہوئے گال بھر جاتے ہیں۔ رخسار تمتمانے لگتے ہیں اور قندھاری انار کی طرح ان کے منہ سے جھلکنے لگتی ہے۔ ہونٹ سرخ اور خوش نما ہو جاتے ہیں۔ آنکھوں میں مقناطیسی کشش پیدا ہو جاتی ہے۔ گلے کی خرابیاں از خود

دُور ہو جاتی ہیں۔ اس مشق کے فوراً بعد ہم اپنے آپ کو ہشاش بشاش اور تندرست و توانا محسوس کرنے لگتے ہیں۔ علاوہ ازیں اس مشق سے چہرے کے داغ دھبے بہت جلد دُور ہو جاتے ہیں اور جلد خوشنما ہو جاتی ہے۔ چونکہ اس مشق کا خاص اثر تھائی رائیڈ اور پیرا تھائی رائیڈ گلینڈ پر ہوتا ہے۔ اس لئے یہ مخصوص غدود تیزی سے سرگرم عمل ہو جاتے ہیں۔ اس اہم غدود کی صحت مندی پورے جسم کی صحت مندی سے عبارت ہے یہی وہ اہم غدود ہے۔ جو ہمارے وزن کو کنٹرول کرتی ہے۔ موجودہ سائنسی دور میں آسائش اور تن آسانی کے اسباب کی بہتات نے موٹاپے پر کنٹرول کو ایک عالمگیر مسئلہ بنا دیا ہے۔ چنانچہ موٹاپے جیسے امراض پر قابو پانے کے لئے اگر نشست کی دوسری مشقوں کے ساتھ اس مشق کو بھی سرانجام دیا جائے تو جسم انسانی پر اس کے خوشگوار اثرات بہت جلد مرتب ہونے لگتے ہیں۔

علاوہ ازیں اگر ہر روز صبح غسل کے بعد اس مشق کو سرانجام دیا جائے تو جسم سے خوشبو پھوٹنے لگتی ہے۔ یہ مشق نہ صرف دوشیزاؤں کے لئے مفید ہے۔ بلکہ اس سے ہر عمر، ہر شکل اور ہر جسمانی بناوٹ کی خواتین بے شمار فوائد حاصل کر سکتی ہیں۔

مکمل فوائد حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ چہرے کو کسی اچھے صابن سے دھو کر خشک تولئے سے خشک کر دیجئے بعد ازاں یہ مشق صبح دوپہر اور شام کو سرانجام دیجئے۔ دو ہفتوں کے بعد اپنے چہرے کا مواد نہ دو ہفتہ قبل کے چہرے سے کیجئے۔ یقین جانئے آپ کو خود

اپنے نئے دلکش اور نکھرے ہوئے چہرے پر یقین نہیں آئے گا۔
دونوں پاؤں جوڑ کر سیدھی کھڑی ہو جائیے۔ اب دونوں ہاتھوں کی تمام انگلیاں ایک دوسرے سے ملا لیجئے اور دونوں انگوٹھوں سے دونوں نتھنے بند کر دیجئے آنکھیں پوری طرح کھول دیجئے۔ دونوں ہونٹوں کو جوڑ کر کوے کی چونچ کی طرح شکل اختیار کر لیجئے اور نہایت ہی تیزی سے سانس دونوں ہونٹوں کے درمیانی سوراخ سے اندر کی طرف کھینچئے جب پھیپھڑے ہوا سے بھر جائیں ہونٹوں کو بند کر کے اپنے گالوں کو بند ہوا کے ذریعے پھلا لیجئے اور سر کو سینے کی طرف جھکا کر اپنی ٹھوڑی حلق کے گڑھے پر ٹکا دیجئے اور آنکھیں بند کر لیجئے۔ جتنی دیر ممکن ہو سانس روکے رکھئے جب بے چینی بڑھنے لگے تو گردن سیدھی کر دیجئے۔ آنکھیں کھول کر آہستہ آہستہ ناک کی راہ نکال دیجئے۔ یہ ہوا ایک چکر۔ اسی طرح پانچ چکر سے شروع کر کے اس مشق کو بڑھاتے بڑھاتے پندرہ چکر تک لے جائیے۔
بعض افراد کا خیال ہے کہ اس پُر اسرار مشق کی تعلیم صرف کشمیری برہمن دوشیزاؤں کو دی جاتی تھی۔ عام دوشیزاؤں کو اس کی ہوا بھی نہیں لگنے دی جاتی تھی۔ کشمیری دوشیزائیں نہ صرف حسن و جمال و دلکشی میں یکتا ہیں بلکہ ایک "معطر شعلہ" ہوتی ہیں ان کے شوخ و شنگ جسم سے ایک خاص قسم کی وجد آفرین خوشبو پھوٹتی رہتی ہے جس میں بے پناہ جنسی کشش ہوتی ہے۔

اندازہائے نشست



یوگا مدرا انداز نشست نمبرا



یوگا مدرا انداز نشست
نمبر۲

نیلیٹی انداز نشست

پُرانے نزلہ و زکام کا باعث وہ جرثومے ہوتے ہیں جو عام خوردبین سے نہیں دیکھے جا سکتے انہیں صرف نہایت طاقتور خوردبین سے دیکھا جا سکتا ہے۔ ویسے تو ہر وقت ناک، منہ اور گلے وغیرہ میں ہر قسم کے جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ مگر یہ نقصان اسی وقت پہنچاتے ہیں جب کسی فرد کی قوت مدافعت کمزور ہو جاتی ہے اور جرثومے ایکا ایکی حملہ کر دیتے ہیں اور انسان نزلہ و زکام میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

عام طور پر نزلے زکام کا حملہ زیادہ عرصہ نہیں رہتا اور تین چار روز میں ختم ہو جاتا ہے۔ مگر بعض اوقات دوران مرض احتیاطی تدابیر اور مناسب علاج معالجہ نہ کرنے کے باعث ناک کے سوراخ سوجن کی وجہ سے بند ہو جاتے ہیں اور یہ جرثومے ناک کے کونے کھدروں میں پناہ لے لیتے ہیں۔ جیسا کہ آپ کو معلوم ہے کہ پُرانے نزلہ اور زکام میں ناک کے نتھنوں سے لے کر حلق تک کا تمام حصّہ سوج جاتا ہے سوجن کی وجہ سے اس حصّہ جسم میں دوران خون بھی کم ہو جاتا ہے اس لئے ادویات بھی یہاں نہیں پہنچ پاتیں۔ نتیجتاً زکام کے جراثیم کے لئے یہ حصّہ ایک مضبوط قلعہ بن جاتا ہے یہی وجہ ہے کہ برسوں تک بلکہ بعض اوقات تا زندگی یہ مرض پیچھا نہیں چھوڑتا۔ کی

ناک موقع پر فن یوگا ہماری مدد کرتا ہے اور نیتی (NETTI) انداز نشست* پیش کرتا ہے۔

نیتی انداز نشست سے سب سے پہلے تو سوجن زائل ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے دوران خون اس حصۂ خاص میں از سرنو تیز ہو جاتا ہے اور ہمارے محافظ جراثیم (WHITE CORPUSCLES) زکام کے جراثیم سے برسر پیکار ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں نیتی انداز نشست کی بدولت ناک سے لے کر حلق تک کی باریک گذرگاہ صاف ہو جاتی ہے اور جراثیم کے لئے کونے کھدروں میں چھپنے کی کوئی جگہ نہیں رہتی۔ لہٰذا نیتی انداز نشست انسان کے لئے ایک نعمت غیر مترقبہ سے کم نہیں۔ خصوصاً ان کے لئے جو برسوں سے نزلہ زکام میں مبتلا ہیں اور طویل علاج کرا کے تنگ آ چکے ہیں۔

طریقہ

صبح منہ ہاتھ دھونے کے بعد ایک گلاس پانی میں ایک چمچہ لاہوری نمک ڈال کر ابال لیجئے اور پھر اسے کچھ دیر ہوا میں کھلا رکھ کر اتنا ٹھنڈا کر لیجئے کہ بس گنگنا رہ جائے۔

اب اکڑوں بیٹھ جائیے اور پانی بائیں ہاتھ کے اوک میں لے لیجئے اور ناک کا الٹا نتھنا اس میں ڈبو دیجئے اور دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے دایاں نتھنا بالکل بند کر لیجئے۔ آپ پانی پمپ کی طرح بائیں نتھنے سے جو نمکین پانی میں ڈوبا ہوا ہے۔ اوپر زور سے کھینچئے پانی کھینچ کر

حلق میں آجائے گا (ہو سکتا ہے آپ کو شروع میں کھانسی آجائے اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ناک سے حلق تک کی گذرگاہ ہونے کی وجہ سے نمکین پانی حلق تک نہ پہنچ سکے - اس کی پرواہ نہ کیجئے) آپ سر کو پیچھے کی طرف لٹکا دیجئے اور دس سے تیس سیکنڈ تک اسی حالت میں رہیئے - آپ سر سیدھا کر کے ناک صاف کر دیجئے - اسی طرح دائیں نتھنے سے نمکین پانی بائیں نتھنے کو انگوٹھے سے بند کرتے ہوئے اندر کھینچئے - حتیٰ کہ پہلے کی طرح پانی آپ کے حلق تک پہنچ جائے - اب سر کو پیچھے کی طرف پہلے کی طرح لٹکا دیجئے - دس سے تیس سیکنڈ تک اسی حالت میں رہیئے پھر سر کو سیدھا کر کے ناک صاف کر دیجئے تاکہ تمام نمکین پانی باہر نکل آئے - اسی طرح مزید دو بار یہی عمل دہرایئے -

مذکورہ بالا عمل کے دوران مچھلی اور دیگر گرم اشیاء سے پرہیز کیجئے - پھلوں کا استعمال خصوصاً وہ پھل جن میں وٹامن سی وافر مقدار میں موجود ہوں - کیجئے یا وٹامن سی کی گولیاں ۱۰۰ ملی گرام کی ایک صبح - ایک دوپہر - ایک شام کو کھائیے - نیتی اور نشست کے بعد عمل تطہیر جینی (ناک کی صفائی کا عمل) سرانجام دیجئے -

ناک کی صفائی کا عمل

آلتی پالتی مار کر بیٹھ جایئے - گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا کر دیجئے - دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے دائیں نتھنا بند کر دیجئے اور

پوری طاقت سے بائیں نتھنے سے ہوا اندر داخل کیجیے اور پھر فوراً اسی طرح طاقت سے باہر نکال دیجیے۔ پھر فوراً بغیر کسی وقفہ کے ہوا پہلے کی طرح اندر کیجیے اور باہر نکال دیجیے۔ اس عمل کو ایک ہی نشست میں دس مرتبہ کیجیے۔

اب بایاں نتھنا بند کر کے دائیں نتھنے سے پہلے کی طرح سانس اندر لیجیے اور حسب معمول باہر نکالئے۔ دس مرتبہ اس عمل کو دہرائیے۔

اب تھوڑی دیر آرام کیجیے۔ آرام کے بعد دوبارہ آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیے۔ ریڑھ کی ہڈی اور گردن کو ایک سیدھ میں کر دیجیے دونوں ہاتھ رانوں پر رکھ دیجیے۔ اب دونوں نتھنوں سے سانس اندر اور باہر کیجیے اور دس تک گنتی گنیے۔ لیجیے آج کا پروگرام ختم ہوا۔

یوگا اور زخم معدہ (PEPTIE ULCER)

یہ مرض شمالی علاقوں میں تو عام نہیں مگر کراچی میں بے حد سرعت کے ساتھ پھیل رہا ہے۔ اس مرض کا سبب پرانا ورم معدہ یا پرانی بدہضمی ہوتا ہے۔ مردوں کی نسبت عورتیں اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتی ہیں۔ خصوصاً ایسی مستورات جن کے ایام بند یا بے قاعدہ ہوں۔ اس مرض میں عموماً معدہ کی پچھلی دیوار پر ایک یا دو یا چار پانچ تک زخم پیدا ہوتے ہیں۔ نیا زخم چھوٹا ہوتا ہے مگر صحیح تشخیص اور علاج معالجہ نہ ہونے کے باعث اس قدر گہرا ہو جاتا ہے کہ معدہ کی دیوار کو چھید دیتا ہے۔ اس مرض کے اضافہ میں موجود دور کی تیز

رفتاری کو بھی بڑا دخل ہے۔ نفسیاتی امراض۔ ذہنی الجھنیں۔ ہر وقت تناؤ کی کیفیت بھی اس مرض کا عام سبب ہے۔

علامات

اس مرض میں پرانی بدہضمی کم و بیش موجود ہوتی ہے نیز معدہ کے مقام یا اس کے بالمقابل پشت پر درد اور جکڑن محسوس ہوتی ہے۔ اس مقام کو دبانے سے شدت کا درد ہوتا ہے۔ بعض اوقات کھانا کھانے کے دو گھنٹے بعد قے ہو جاتی ہے۔ اس قے میں غیر ہضم شدہ غذا اور سیاہی مائل خون ملا ہوتا ہے۔ غذا کے ہضم نہ ہونے کے باعث مریض ہڈیوں کا ڈھانچہ بن جاتا ہے۔ اکثر اوقات کھانا کھاتے ہی درد شروع ہو جاتا ہے اور تقریباً ایک گھنٹہ تک رہتا ہے۔ بعض مریضوں کو خالی پیٹ درد ہوتا ہے۔

علاج

اصبح منہ ہاتھ دھونے کے بعد "یوگا مدرا" انداز نشست کم از کم تین مرتبہ سرانجام دیجئے۔

یوگا مدرا اندازِ نشست

آپ آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیے۔ داہنا پاؤں ہاتھ سے پکڑ کر بائیں ران پر رکھ دیجئے۔ اور بایاں پاؤں دائیں ران پر رکھ دیجئے

ریڑھ کی ہڈی اور گردن کو ایک سیدھ میں کر لیجئے۔ دونوں بازوؤں کو کمر کے پاس سے جا کر دائیں ہاتھ سے بائیں ہاتھ کی کلائی پکڑ لیجئے۔ سر آگے کی طرف جھکاتے ہوئے زمین پر لگا دیجئے۔ اور دونوں ہاتھوں کو اوپر کی طرف کرتے ہوئے گردن کی طرف لے آئیے جہاں تک ہاتھ آسکیں وہیں تک لے آئیے۔ زور مت لگائیے۔ جھٹکے نہ دیجئے، شروع میں ہو سکتا ہے آپ کا سر زمین پر نہ لگ سکے۔ یہاں بھی زور نہ لگائیے۔ بس جہاں تک سر آسانی سے آسکے وہیں تک لے آئیے اور اسی پوزیشن میں دس سیکنڈ سے لے کر ایک منٹ تک رہیئے۔ ابتداء میں جب آپ آگے کی طرف جھکیں گے ایک زبردست ٹیس آپ کی کمر سے اٹھے گی، اسے برداشت کیجئے چند لمحوں بعد یہ ٹیس غائب ہو جائے گی اور آپ آسانی سے اپنی پوزیشن برقرار رکھ سکیں گے۔ اس انداز نشست کی صحیح پوزیشن تصویر میں ملاحظہ فرمائیے۔

یوگا مدرا انداز نشست سرانجام دینے کے بعد تھوڑی دیر بیٹھ جائیے۔ اب مندرجہ ذیل سانس کی مشق کیجئے۔

نیم کنول انداز نشست اختیار کیجئے۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر لیجئے۔ اب منہ بند کر کے ناک کے دونوں نتھنوں سے سانس اندر کھینچیے جب دونوں پھیپھڑے بھر جائیں تو سانس روک لیجئے۔ اس دوران میں تصور کیجئے کہ آپ کا زخم معدہ ٹھیک ہو رہا ہے کیونکہ حیات بخش کرنیں آپ کے رگ و ریشہ میں جذب ہو رہی ہے۔ جب مزید سانس روکنا محال ہو جائے تو آہستہ آہستہ سانس منہ

کے ذریعے نکال دیجئے ۔ اسی طرح کے پانچ سے گیارہ چکر پورے کر لیجئے: اس مشق کے بعد دو منٹ تک کے لئے لیٹ جائیے ۔ بعدازاں ایک بڑا چمچہ روغن زیتون پی لیجئے اور پندرہ بیس منٹ بعد ناشتہ کر لیجئے۔

پرہیز

چربی یا گھی میں تلی ہوئی غذائیں ۔ لال یا ہری مرچ، سرکہ اور دیگر ترش اشیاء، تمباکو، کافی، گرم مصالحہ جات وغیرہ سے پرہیز کیجئے ۔ مرغی یا مچھلی کم مقدار میں کھا سکتے ہیں ۔ ہاں البتہ دودھ خوب پی سکتے ہیں ۔ ایسے ہی دوپہر اور رات کے کھانے کے درمیان ایک بڑا چمچہ روغن زیتون استعمال کیجئے ۔ دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد دس پندرہ منٹ اگر ممکن ہو سکے تو آرام کر لیجئے اور شام کے کھانے کے بعد پیدل چلنا بہتر ہے۔

رات کو سوتے وقت پھر تین مرتبہ یوگا مدرا سرانجام دیجئے ۔ مگر اس بات کی احتیاط کیجئے کہ آپ کو کھانا کھائے ہوئے کم از کم تین گھنٹے گذر چکے ہوں اور کھانا زیادہ نہ کھایا ہو۔



کوبرا اندازنشست

کوبرا انداز نشست

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے اس انداز نشست کی پوزیشن سیاہ ناگ جیسی ہو جاتی ہے جو غصے کے عالم میں ایک ڈیڑھ فٹ زمین سے اٹھ گیا ہو اور اپنے دشمن پر حملے کے لئے تیار ہو یہ آسن دیگر کئی انداز ہائے نشست سے اس لئے برتر خیال کیا جاتا ہے کہ یہ آسن ریڑھ کی ہڈی کے مہروں میں تناؤ پیدا کر کے ان میں قدرتی لچک جو بڑھاپے کی وجہ سے مفقود ہو گئی ہو کو واپس لاتا ہے لچک دراصل جوانی کا دوسرا نام ہے مفقود لچک کا واپس لانا دراصل جوانی کا واپس لانا ہے۔

چنانچہ یہ انداز نشست اعادۂ شباب کے لئے مشہور ہے۔ اس کے علاوہ اس آسن سے گردن کے پٹھوں آنکھوں کے پپوٹوں سینے اور بازوؤں کے پٹھوں رانوں پنڈلیوں اور پاؤں کی انگلیوں میں تناؤ پیدا ہوتا ہے اور ان کی لچک واپس لاتا ہے علاوہ ازیں جسم کی اندرونی مشینری مثلاً پیٹ کے عضلات، لبلبہ جگر کے علاوہ گردے خصوصیت کے ساتھ اس آسن سے اثر انداز ہوتے ہیں چنانچہ جب ہم اس آسن کی آخری پوزیشن پر پہنچتے ہیں تو اس وقت گردوں کا تمام خون ادھر خود باہر چلا جاتا ہے اور جونہی یہ آسن ختم کرتے ہیں خون دوبارہ واپس گردوں میں پہنچ جاتا ہے دوسرے لفظوں میں یہ آسن گردوں کی تطہیر

کا ایک اعلیٰ ذریعہ ہے چنانچہ گردوں کے امراض میں یہ اندازِ نشست اکسیر کا درجہ رکھتا ہے مگر سنگ گردہ کے مریضوں کو اگر اس آسن سے تکلیف ہو تو پھر انہیں اس وقت تک نہیں کرنا چاہیئے جب تک کہ پتھری ادویات یا اپریشن کے ذریعے نکال نہ دی جائے اگر اس اندازِ نشست میں تکلیف نہ ہو تو پھر یہ اندازِ نشست چھوٹی موٹی پتھری بھی نکال دیتا ہے۔ اس اندازِ نشست کا اثر جنسی غدود اور پراسٹیٹ گلینڈ پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ چنانچہ جنسی طور پر کمزور حضرات اس آسن سے بہت زیادہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں بڑھاپے میں پراسٹیٹ گلینڈ کے بڑھنے کی وجہ سے اکثر پیشاب رُک رُک کر آنے لگتا ہے۔ چنانچہ اس مرض کے لئے یہ آسن مفید ثابت ہوا ہے۔

یہ اندازِ نشست امراضِ قلب کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ چنانچہ دل کے مریضوں کو یہ اندازِ نشست صبح و شام سرانجام دینا چاہیئے اب آپ کو اندازہ ہو گیا ہو گا کہ کس طرح یوگی اپنے اندرونی اعضاء پر کنٹرول حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ اندازِ نشست موٹاپا دور کر کے جسم کو خوبصورت بناتا ہے اور بڑھاپے کی وجہ سے جو زائد گوشت کمر کے پاس لٹک جاتا ہے اسے تحلیل کرتا ہے اس اندازِ نشست کے شروع کرتے ہی دو ہفتوں کے اندر اندر اس کے فوائد محسوس ہونے شروع ہو جاتے ہیں اور آدمی اپنے آپ کو ہشاش بشاش اور طاقتور محسوس کرنے لگتا ہے۔

کوبرا انداز نشست کا طریقہ

کسی چٹائی یا تخت پر الٹے لیٹ جائیے اپنا داہنا رخسار چٹائی
پر لگا دیجئے۔ دونوں ہاتھوں اور بازوؤں کو پہلو سے لگا لیجئے جسم
کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ پانچ سے دس سیکنڈ تک یونہی لیٹے رہیے۔

• دوسرا حصہ

دونوں پاؤں کے انگوٹھے ملا کر انہیں الٹے یعنی دونوں ناخون
فرش پر لگا دیجئے۔ رانوں اور پنڈلیوں میں تناؤ پیدا کر دیجئے گردن کو موڑ
کر پیشانی زمین پر لگا دیجئے دونوں ہاتھ اور بازو ویسے ہی پہلو سے
لگے رہیں پانچ سیکنڈ اسی طرح رہیے۔

• تیسرا حصہ

پنڈلیوں اور رانوں میں ویسے ہی تناؤ رہنے دیجئے اب پیشانی کو
فرش سے ہٹا کر گردن کو واپس لا کر ٹھوڑی چٹائی پر لگا دیجئے اور
دونوں آنکھوں سے چھت یا آسمان کو دیکھنے کی کوشش کیجئے پانچ سیکنڈ
اسی حالت میں رہیے۔

• چوتھا حصہ

اب سینہ آہستہ آہستہ اوپر کو اٹھائیے چھت یا آسمان کو بدستور
دیکھنے کی کوشش کرتے رہیے یاد رہے بازو پہلے کی طرح پہلو سے
چپکے رہیں سینہ جس قدر اٹھا سکتے ہیں اٹھائیے۔

• پانچواں حصہ

دونوں ہاتھ جو پہلوؤں سے لگے ہوئے ہیں ان کو اٹھا کر سامنے

لیٹے اور مین سینے کے نیچے فرش پر لگا دیجئے کہ تمام انگلیوں کا رُخ متوازی اور سامنے ہو اور ان کے درمیان (یعنی دونوں ہاتھوں کے درمیان) تقریباً چار انچ کا فاصلہ ہو۔

● چھٹا حصّہ

اب آہستہ آہستہ ہاتھوں اور بازوؤں پر زور دیکر بازوؤں کو سیدھا کرنے کی کوشش کیجئے اور سینہ مزید اوپر کو اٹھائیے اور گردن کو پیچھے کی طرف جھکاتے جائیے چھت یا آسمان کو پوری آنکھیں کھول کر دیکھنا شروع کر دیجئے اس پوزیشن میں پانچ سیکنڈ سے لے کر تیس سیکنڈ تک رہیے اور پھر آہستہ آہستہ اپنی پوزیشن میں آ جائیے۔

تبخیرِ معدہ

مرچو

تبخیر معدہ کی اصل وجہ سیر شکمی ہے۔ اور بغیر اشتہا کے کھانا رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے "معدہ بیماری کا گھر ہے اور سچی اشتہا سو دواؤں کی ایک دوا اور ہر بیماری کی جڑ بھوک کے کھا لینا ہے"

آپؐ کا یہ فرمان کہ معدہ بیماری کا گھر ہے۔ ظاہر الثبوت ہے۔ اور یہ ارشاد کہ سچی اشتہا سو دواؤں کی ایک دوا ہے جس طرح دوا مرض سے بچاتی ہے۔ کیونکہ بھوک کا انتظار مرض کو سرے سے پیدا نہیں ہونے دیتا۔

مچھلی اندازِ نشست

چونکہ اس اندازِ نشست کو سرانجام دیتے وقت مچھلی جیسی شکل بن جاتی ہے اسی لئے اس اندازِ نشست کا نام مچھلی اندازِ نشست رکھا گیا۔ عموماً ہم اپنے پاؤں کی طرف بے پرواہ سے رہتے ہیں لہٰذا بڑھاپے میں طرح طرح کے امراض پاؤں اور گھٹنوں کے جوڑوں کو لاحق ہوجاتے ہیں۔ طب جدید میں پاؤں کے دردوں کا آج تک کوئی شافی علاج دریافت نہیں ہو سکا۔ زیادہ سے زیادہ درد کو دور کرنے والی ادویہ استعمال کرائی جاتی ہیں جو عارضی طور پر ان دردوں کو تو ختم کر دیتی ہیں۔ مگر دائمی طور پر ان عوارض کو ختم نہیں کر سکتیں۔ یاد رہے کہ ان ادویہ کا اثر براہِ راست دماغ کے اس حصے پر ہوتا ہے۔ جو "درد" محسوس کرتا ہے۔ ان ادویہ کے استعمال سے دماغ کا یہ حصہ خاص وقتی طور پر سن ہوجاتا ہے۔ اس لئے درد میں تخفیف معلوم ہوتی ہے۔ ورنہ "درد" اور "مرض" اپنی جگہ موجود ہوتے ہیں۔

اگر معاملہ پاؤں کے دردوں تک ہی رہتا تو بھی کوئی بات نہ تھی مگر یہاں تو دیگر امراض کے خطرے بھی منڈلانے لگتے ہیں۔ مثلاً جب آپ کے گھٹنوں، ٹخنوں یا پاؤں کے جوڑوں میں درد ہوتا ہے تو آپ



مچھلی انداز نشست

سیدھے نہیں چل سکتے۔ آپ لڑکھڑا کر چلنے لگتے ہیں۔ اس حالت کا اثر براہِ راست آپ کی ریڑھ کی ہڈی پر پڑتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی کی اہمیت ہم پہلے واضح کر چکے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کا تعلق حرام مغز کے ذریعے براہِ راست دماغ کے حصّہ خاص میڈولا اوبلانگٹا۔ سیری برم، سیری بلم۔ پونز ویرولی اور پنیل گلینڈ وغیرہ سے ہوتا ہے چنانچہ جسم کے یہ تمام اہم حصّے اس سے متاثر ہوتے ہیں اور ہمیں طرح طرح کے سمجھ میں نہ آنے والے امراض آ دبوچتے ہیں۔

مچھلی اندازِ نشست سر انجام دینے سے پاؤں کی تمام انگلیاں گھٹنے۔ پنڈلیاں اور رانیں تن جاتی ہیں جس سے ان اعضاء میں دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے اور تمام فاسد مادے MINERAL DEPOSITS جو ورزش کے فقدان اور عمر کی زیادتی کی وجہ سے ان اعضاء میں جمع ہو جاتے ہیں آہستہ آہستہ تحلیل ہو جاتے ہیں۔

اس اندازِ نشست کے سر انجام دینے سے ہماری ریڑھ کی ہڈی الٹی کھچ جاتی ہے جس سے اس کی لچک برقرار رہتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کی لچک جوانی اور صحت کا دوسرا نام ہے جس طرح کمان اندازِ نشست ریڑھ کی ہڈی اور اس کے مہروں پر اثر انداز ہوتا ہے اس طرح یہ اندازِ نشست بھی ریڑھ کی ہڈی کے مہروں میں لچک پیدا کر کے ان کو صحت مندی کی طرف مائل کرتا ہے۔

اس اندازِ نشست سے پیٹ کے عضلات بھی کھچ جاتے ہیں جس کے نتیجے میں ان اعضاء میں خون جسم کے اس حصّہ خاص میں تیز ہو

جاتا ہے۔ جس سے اس کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔ اگر اس انداز نشست کے سرانجام دینے کے بعد ہٹھ یوگ کا شہرہ آفاق انداز نشست "یودھیانہ" کیا جائے تو فوری طور پر یہ دونوں انداز نشست قبض جیسے خبیث مرض کے توڑنے کا مؤثر علاج ہیں۔

تھائی رائیڈ اور پینل گلینڈز

اس انداز نشست کا خاص اثر تھائی رائیڈ اور پینل گلینڈ پر خاطر خواہ ہوتا ہے۔ تھائی رائیڈ تو ہمارے وزن کو کنٹرول کرتی ہے۔ علاوہ ازیں پینل گلینڈ بعض کے نزدیک عقل و دانش کا بھی گہوارہ ہے لہٰذا اس انداز نشست کے مسلسل سرانجام دینے سے عقل و دانش میں اضافہ ہونے لگتا ہے۔ بھولے بسرے واقعات یاد آنے لگتے ہیں اور اس طرح ہماری بیشتر نامعلوم الجھنیں از خود تحلیل ہوتی رہتی ہیں۔

پھیپھڑوں کو خاص فائدہ

اس انداز نشست کے سرانجام دینے سے سینہ کی ہیئت کچھ ایسی ہو جاتی ہے جس سے پھیپھڑے پوری طرح سے کھچ کر پھیل جاتے ہیں چنانچہ آکسیجن پھیپھڑوں کے ان حصوں تک بھی بآسانی پہنچ جاتی ہے۔ جہاں عام طور پر سانس لیتے وقت نہیں پہنچ سکتی اس طرح آکسیجن کی ایک بڑی مقدار آپ کے خون میں شامل ہو کر ہر رگ و ریشے کو پوری طرح سیراب اور ترو تازہ کر دیتی ہے۔ اس

سے چہرے پر شگفتگی آجاتی ہے۔

چہرے پر اس اندازِ نشست کا اثر

اس اندازِ نشست کے دوران خون کا ایک زبردست ریلا
چہرے کے ان تمام حصوں کو سیراب کر دیتا ہے جو پہلے خون کی کمی
کے باعث مرجھائے ہوئے سے تھے چنانچہ اسے لگاتار سرانجام
دینے سے چہرے کی جھریاں غائب ہو جاتی ہیں۔ دراصل چہرے یا
کسی اور مقام کی جھریوں کا اصل سبب دورانِ خون کی کمی ہوتا ہے۔
خون کی کمی کے باعث کھال الگ سے لٹکنے لگتی ہے جس کے
اوپری حصے پر ایک لکیر سی پڑ جاتی ہے اور یہی معمولی سی لکیر
انسانی چہرے کو بگاڑ کے رکھ دیتی ہے۔ چنانچہ یہ اندازِ نشست
چہرے کی جھریوں کا ایک شافی علاج ہے اگر اس اندازِ نشست
کے ساتھ ساتھ "شیر ببر اندازِ نشست" بھی سرانجام دیا جائے۔
تو سبحان اللہ۔ یہ دونوں اندازِ نشست مل کر جھریوں کا اس
طرح خاتمہ کرتے ہیں گویا پہلے کبھی چہرے پر جھریاں تھیں ہی نہیں۔

ٹھوڑی سے نیچے لٹکا ہوا گوشت

اس اندازِ نشست سے چونکہ گردن پیچھے کی طرف کھچ جاتی ہے
لہٰذا ٹھوڑی سے نیچے لٹکا ہوا بد نما گوشت بھی آہستہ آہستہ تحلیل
ہو جاتا ہے۔ یہ لٹکا ہوا گوشت اس لئے بھی ناپسندیدہ سمجھا جاتا ہے

کر اس سے عمر زیادہ معلوم ہونے لگتی ہے۔ چنانچہ خواتین کے لئے
ہم اس انداز نشست کی پُرزور سفارش کرتے ہیں اور خصوصاً وہ
خواتین جن کا گوشت بسیار خوری کے سبب قبل از وقت لٹکنا شروع
ہو گیا ہو۔ اور عمر اصل عمر سے زیادہ معلوم ہونے لگی ہو۔ ویسے کم سن
لڑکیوں کو بھی اس لئے کرنا چاہیئے تاکہ ان کی عمر اصل عمر سے بھی کم
معلوم ہو اور وہ اسمارٹ دکھائی دیں۔

طریقہ

آپ اس طرح بیٹھ جایئے جیسے نماز میں سجدہ سے پہلے بیٹھتے
ہیں مگر اس نشست میں پاؤں موڑ کر پیچھے کی طرف کر دیئے جائیں
اور پاؤں کی انگلیوں کے پوروے کے پورے دس ناخون زمین یا فرش
سے لگے ہوں پانچ سے دس سیکنڈ تک ایسے ہی بیٹھے رہیئے۔ اب
آہستہ آہستہ پیچھے کی طرف جھکنا شروع کر دیجئے حتےٰ کہ آپ کی
دونوں کہنیاں زمین یا فرش پر ٹک جائیں۔ پانچ سے دس سیکنڈ تک
اسی انداز میں رہیئے۔ دس سیکنڈ کے بعد مزید پیچھے جھکیئے اور سر کو
بالکل پیچھے کی طرف موڑ کر فرش وغیرہ پر ٹکا دیجئے اور بازو اٹھا کر
رانوں پر رکھ دیجئے یا فرش پر پہلوؤں کے ساتھ رکھ دیجئے۔ دس سیکنڈ
تک اس حالت میں رہیئے پھر واپس اپنی پہلی پوزیشن پر آجایئے۔
ایک منٹ کے لئے بالکل سیدھے لیٹ جایئے اور اسی طرح
تین چکر پورے کر لیجئے۔

میور انداز نشست

دونوں گھٹنے فرش پر ٹکا کر آگے کی طرف اس طرح جھکئے کہ آپ کے دونوں ہاتھوں کے پنجے پیچھے کی طرف رُخ کئے ہوئے فرش پر جمے ہوں۔ اسی تکنیک کو ایک دفعہ پھر سمجھ لیجئے۔ دونوں گھٹنے فرش پر ٹکا کر دونوں ہاتھوں کے پنجوں کو فرش پر اس طرح ٹکایئے کہ پنجوں کا رُخ پیچھے کی طرف ہو اور انگلیاں کھلی ہوئی ہوں تاکہ آپ کو اپنے جسم کا سارا وزن سہارنے میں مدد مل سکے۔

(ملاحظہ فرمایئے تصویر نمبر ۱)

اب اپنی کہنیاں پیٹ کے ساتھ ناف کے ذرا نیچے لگا دیجئے اور آہستہ آہستہ اپنے پاؤں کو زمین سے اٹھا کر سیدھا کرنا شروع کر دیجئے۔ توازن قائم رکھنے کے لئے تھوڑا سا آگے کو جھک جایئے اور آہستہ آہستہ اپنا تمام جسم فرش کے بالکل متوازی سیدھا کر دیجئے۔

(ملاحظہ فرمایئے تصویر نمبر ۲)

لیکن ٹھہریئے: یہ اندازِ نشست اتنا آسان نہیں کہ ہر کس و ناکس اسے آسانی سے انجام دے سکے۔ شروع میں جونہی آپ اپنا جسم زمین کے متوازی معلق کرنے کی کوشش کریں گے آپ کا سر زمین

(۱)



مور۲پچو



میرا انداز نشست

سے جا ٹکرائے گا چنانچہ کسی ناگہانی چوٹ سے بچنے کے لئے شروع شروع میں کوئی تکیہ وغیرہ سامنے رکھ لیجئے تاکہ اگر آپ گریں تو چوٹ نہ لگے۔

اس اندازِ نشست کے عامل عموماً "ستھا یوگی" ہوتے ہیں ستھا یوگی - یوگیوں کی ایک اعلیٰ قسم ہوتی ہے جو "راج یوگ" کے ماہر ہوتے ہیں - یاد ہے کہ ابھی ہم نے آپ کو "راج یوگ" سے متعارف نہیں کرایا۔ "ہٹھ یوگ" کا سلسلۂ مضامین ختم ہونے کے بعد ہی انشاء اللہ تعالیٰ ہم آپ کا تعارف اس افضل فن سے کرائیں گے۔

ستھا یوگی عموماً جنگلوں میں رہتے ہیں - وہ شہروں کا رخ کبھی نہیں کرتے - وہ اپنی تمام ضروریاتِ زندگی جنگلوں ہی سے حاصل کرتے ہیں اور وہیں مرکھپ جاتے ہیں - ان کی عمریں ناقابلِ یقین حد تک لمبی ہوتی ہیں - راقم کی ملاقات ایک ستھا یوگی سے ہوئی تھی - جس کی عمر اندازاً دو سو برس تھی - وہ بالکل قلیل سی جنگلی غذا (پھل پھول وغیرہ) پر گذر اوقات کرتا تھا - ان پر سردی گرمی، بھوک پیاس اثر انداز نہیں ہوتی تھی - مزید برآں وہ یوگی "حبسِ دم" کرکے مہینوں سویا رہتا تھا اور اُن کے چیلے باری باری اس کے جسم کی حفاظت کرتے تھے۔

سلسلۂ خیال کہاں سے کہاں جانکلا ہاں تو عرض کر رہا تھا کہ عموماً ستھا یوگی اور بالخصوص ایک اندازِ نشست کے عامل ہوتے

ہیں۔ ان کے نزدیک "ہٹھ یوگ" کے دیگر انداز ہائے نشست کوئی وقعت نہیں رکھتے۔ یہ انداز نشست دیگر انداز ہائے نشست کی خصوصیات سے مزین ہے مگر بعض سدھا یوگیوں کا یہ کہنا کہ ہٹھ یوگ کے دیگر انداز ہائے نشست بے معنی ہیں۔ ہمیں اس سے اختلاف ہے۔ ہو سکتا ہے جس طرح کی زندگی سدھا یوگی بسر کرتے ہیں ان کے لئے یہی انداز نشست کافی وشافی ہو کیونکہ وہ اس انداز نشست کی تکمیل کے بعد راج یوگ کی دیگر ریاضتوں میں مشغول ہو جاتے ہیں۔ مگر ایسی زندگی میں جہاں ہمیں اکثر و بیشتر تناؤ اور جلد بلڈ کی سی کیفیت سے دو چار رہنا پڑتا ہے۔ ایک یہی انداز نشست کافی نہیں۔ ہاں البتہ دیگر انداز ہائے نشست کے علاوہ اگر یہ انداز نشست بھی اپنا لیا جائے تو "نور" علیٰ نور" سدھا یوگیوں کا ذکر چلا ہے تو اس سلسلہ کی ایک حکایت یاد آئی آپ بھی سن لیجئے۔

سدھا یوگی اور حضرت گنگوہیؒ کی ملاقات

ایک سدھا یوگی "راج یوگ" کی مشقوں کے ذریعے بے پناہ باطنی قوت کے مالک بن چکے تھے۔ ان کی ملاقات حضرت گنگوہیؒ سے ہوئی۔ حضرت گنگوہیؒ بھی اپنے وقت کے اونچے درجے کے علمائے باطن میں شمار ہوتے تھے۔ دونوں نے ایک دوسرے کو دیکھا اور آنکھوں ہی آنکھوں میں ایک دوسرے کی "باطنی قوت" کا اندازہ کر لیا۔ حضرت گنگوہیؒ نے سدھا یوگی سے فرمایا آپ نے یہ بے پناہ باطنی قوت کیسے

حاصل کی۔ یوگی نے جواب دیا "نفس" کی مخالفت سے جو بھی میرا نفس کہتا تھا میں اس کی مخالفت کرتا تھا چنانچہ نفس کی مخالفت کرتے کرتے اس مرتبہ تک پہنچا۔ بھوک پیاس پر میرا قبضہ ہے۔ برسوں بغیر کھائے پیئے زندہ رہ سکتا ہوں۔ سردی گرمی مجھ پر اثر انداز نہیں ہو سکتی۔ چاہوں تو فضا میں پرواز کروں اور آنِ واحد میں ہمالیہ جا پہنچوں یا بغیر بھیگے پانی پر چلوں وغیرہ وغیرہ۔

حضرت گنگوہیؒ نے یہ سن کر مسکراتے ہوئے فرمایا اگر میں آپ کو ہندو مت ترک کر کے اسلام لانے کو کہوں تو آپ کا "نفس" کیا کہے گا۔ یوگی نے جواب دیا اس امر میں میرا نفس مخالفت کرے گا یعنی اسلام لانے کو منع کرے گا۔ حضرت گنگوہیؒ نے فرمایا۔ اب یہاں بھی نفس کی مخالفت کیجئے، پھر دیکھئے کہ پردۂ غیب سے کیا ظہور میں آتا ہے۔ دلیل وزنی تھی۔ یوگی نے معمولی سوچ بچار کے بعد "نفس" کی مخالفت کی اور اسلام قبول کر لیا۔ اسلام قبول کرنا تھا کہ اس کا قلب نورِ معرفت اور نورِ ایمان سے منور ہو گیا اور ایک ہی جست میں کہیں سے کہیں جا پہنچا۔ "خشک لکڑیاں" اس کے پاس تھیں۔ حضرت گنگوہیؒ نے عشقِ الٰہی کی آگ سلگا دی جو آنِ واحد میں بھڑک اٹھی۔

اس حکایت کو بیان کرنے سے ہمارا مقصد صرف "راج یوگ" اور "تصوف اسلام" کی جھلک دکھلانا مقصود تھا اور بس۔ ہاں البتہ "سوکھی لکڑیوں" کی بات آگئی ہے تو اس ضمن میں بھی ایک حکایت سن لیجئے۔

شیخ الشیوخ اور بابا فرید گنج شکرؒ

بابا فرید گنج شکرؒ کے شیخ حضرت قطب الدین بختیار کاکیؒ تھے چنانچہ بابا صاحبؒ برسوں آپ کی خدمت میں رہے اور تصوف کے بیشتر مدارج آپ کی نگرانی میں طے کرلئے۔ جب آپ کے وصال کا وقت قریب آیا تو بابا صاحبؒ کو ہدایت فرمائی کہ وہ بغداد جائیں اور وہاں شیخ الشیوخ حضرت شیخ شہاب الدین سہروردیؒ کی صحبت میں رہ کر بقیہ مدارج بھی طے کرلیں۔ چنانچہ بابا صاحبؒ عازم بغداد ہوئے اور شیخ الشیوخؒ کی خدمت میں جا حاضر ہوئے۔ آپ نے بابا صاحب کو صرف ایک ہفتہ پاس رکھا اور پھر "خرقہ" عطا فرما کر گویا تکمیل کی سند دے کر واپس وطن جانے کی ہدایت کر دی۔ شیخ الشیوخؒ کی خانقاہ میں ہزاروں درویش مدتوں سے قیام پذیر تھے جو آپ کی زیر نگرانی مدارج تصوف طے کر رہے تھے۔ انہوں نے جب دیکھا کہ بابا صاحبؒ کو ایک ہفتہ ہی میں "خرقہ" عطا کر دیا گیا ہے تو جل بھن کر خاک ہو گئے اور احتجاجاً شیخ الشیوخؒ کی خدمت میں جا عرض کیا کہ ایک ہندی (ہندوستان کا رہنے والا) کو تو آپ نے ایک ہفتہ ہی میں "خرقہ" عطا فرمایا اور ہم برسوں سے ریاضتوں میں مصروف ہیں۔ مگر ہمیں آج تک کچھ نہیں عطا کیا گیا۔

شیخ الشیوخؒ نے فرمایا۔ بھئی وہ ہندی تو "سوکھی لکڑیاں" لایا تھا چنانچہ میں نے آگ لگا دی جو فی الفور بھڑک اٹھی اور تمہاری گیلی لکڑیاں ابھی تک میں سکھا رہا ہوں۔ جب آگ سوکھ نہ جائیں۔

ان میں کیسے آگ لگ سکتی ہے۔ اگر میں آگ لگاؤں بھی، تو فقط دھواں ہی نکلے گا۔ آپ کا مطلب گیلی لکڑیوں سے "قلبی امراض؟" کی طرف تھا۔ قلبی امراض کی فہرست تو بڑی طویل ہے۔ مگر ان میں چند جو نہایت ہی مہلک ہیں وہ یہ ہیں۔ طمع، لالچ، کبر، نخوت، بخل، غیبت، حسد، حقوق اللہ اور حقوق العباد میں کوتاہی وغیرہ وغیرہ۔ چنانچہ شیخ طریقت پہلے ان امراض کا قلع قمع کرتا ہے۔ پھر منازل تصوف طے کراتا ہے۔

جب تک یہ "مہلکات" نیست و نابود نہ ہوں، چاہے آپ کتنی ریاضتیں کریں۔ منازلِ سلوک طے نہیں ہو سکتے۔ حجۃ الاسلام امام غزالیؒ تو ان "قلبی امراض" کو سانپ اور بچھوؤں سے تشبیہہ دیتے ہیں۔ اور فرماتے ہیں، ان سانپوں اور بچھوؤں کو زندگی ہی میں ہلاک کر دیا جائے ورنہ مرنے کے بعد قبر میں انکی ایذا رسانی کے لئے تیار رہیئے۔

ہم یہ پہلے بتلا چکے ہیں۔ کہ ہٹھ یوگ کے تمام انداز ہائے نشست کا دارو مدار جسم کے خاص خاص حصوں پر "تناؤ اور ڈھیل" کے عمل پر ہے یہی "تناؤ اور ڈھیل" کا عمل ہمارے جسم کے خاص خاص حصوں کو فعال بنا کر ان کی کارکردگی میں اضافہ کر دیتا ہے۔ چونکہ میور انداز نشست کے سرانجام دینے سے جسم کے تمام حصے پاؤں کے انگوٹھے سے لے کر سر کی چوٹی تک تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہوتے ہیں اور جب ہم اس انداز نشست سے واپس اپنی پہلی پوزیشن پر آنے کے بعد بے سدھ لیٹ جاتے ہیں تو یہاں ڈھیل کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ انداز نشست ہٹھا یوگا کے اعلیٰ و افضل انداز ہائے نشست

میں شمار ہوتا ہے۔

ایک ضروری تنبیہ

دورانِ حمل اور خاص ایام میں یہ اندازِ نشست بالکل نہ کیا جائے ورنہ سخت نقصان پہنچنے کا خطرہ ہے۔

علاوہ ازیں دل اور ہائی بلڈ پریشر کے مریض بھی اس ورزش سے پرہیز کریں۔ اور ہاں اس اندازِ نشست کے سرانجام دینے کے بعد بالکل بے سدھ لیٹ جائیں اور کم از کم دو منٹ تک اسی حالت میں لیٹے رہیں یہ ایک سخت تاکید ہے اور اس اندازِ نشست کا وقت ۵ سیکنڈ سے لے کر ۶۰ سیکنڈ تک کا ہے۔ کم سے کم ایک اور زیادہ سے زیادہ پانچ چکر ایک نشست میں کئے جاتے ہیں اور ہر چکر کے درمیان کم از کم دو منٹ کا وقفہ دیا جاتا ہے تاکہ دوسرے چکر سے پیشتر جسم اصل حالت پر واپس آ جائے۔ اب ہم اصل موضوع کی طرف آتے ہیں اور میور اندازِ نشست کے فوائد پیش کرتے ہیں۔

اس اندازِ نشست کے سرانجام دینے سے خون کا ایک زبردست ریلا آلاتِ ہضم کو سیراب کر دیتا ہے۔ جس سے اس حصہ جسم کی کارکردگی بے انتہا بڑھ جاتی ہے اور اکثر و بیشتر مختلف امراض از خود ختم ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ معدہ کی کمزوری۔ قبض۔ بدہضمی اور بھوک کا نہ لگنا وغیرہ اس قبیل کے دیگر امراض اس اندازِ نشست کے مسلسل سرانجام دینے سے رفع ہو جاتے ہیں اور اس کا عامل ناقابلِ یقین حد تک دیگر امراض سے

بھی محفوظ ہو جاتا ہے۔ کیونکہ وہ جو کچھ بھی کھاتا ہے۔ وہ ٹھیک ٹھیک ہضم ہو جاتا ہے اور جسم غذا کی کمی کا شکار نہیں ہوتا۔ اس طرح امراض کو پاس نہیں پھٹکنے دیتا علاوہ ازیں اس انداز نشست کا خاص اثر جگر۔ تلی اور پھیپھڑوں پر ہوتا ہے۔ یہ تینوں اعضاء فعال ہو کر اپنی کارکردگی بڑھا دیتے ہیں۔ جگر وغیرہ تو ہاضمے کے فعل کو درست رکھنے میں مدد دیتے ہیں جبکہ پھیپھڑے آکسیجن کی ایک بڑی مقدار جذب کر کے خون میں ملا دیتے ہیں۔ جس سے نہ صرف دل و دماغ بلکہ جسم کا ہر حصہ پوری طرح آکسیجن سے سیراب ہو جاتا ہے اور اس طرح آکسیجن کی کمی سے پیدا ہونے والے امراض کا قلع قمع ہو جاتا ہے۔

یہ انداز نشست لبلبہ PANCREAS پر بھی نہایت فعال اور بھرپور طریقے سے اثر انداز ہوتا ہے۔ لہٰذا اس انداز نشست کے مسلسل سرانجام دینے سے ذیابیطس (پیشاب میں شکر آنے کا مرض) کا قلع قمع ہو جاتا ہے۔

غرضیکہ اس انداز نشست سے جسم کا کوئی حصہ ایسا نہیں بچتا جو اس کی زد میں نہ آتا ہو اور تناؤ کی کیفیت سے وہ دوچار نہ ہوتا ہو۔ یہاں تک کہ وہ تمام غدود بھی جو ہارمونز بناتے ہیں۔ فعال ہو کر ضرورت کے مطابق ہارمونز بنانا شروع کر دیتے ہیں اور اس طرح عامل کی صحت اور حسن میں اضافہ کا باعث بنتے ہیں۔



کنول انداز نشست

کنول انداز نشست

طریقہ: چٹائی بچھا کر آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیے۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر لیجئے۔ اب بایاں پاؤں ہاتھ سے پکڑ کر داہنی ران پر رکھ دیجئے اور داہنا پاؤں بائیں ران پر۔ دونوں ہاتھوں کو ناف پر تصویر کے مطابق رکھ دیجئے۔ یہ ہوا کنول انداز نشست۔

یہ انداز اتنا آسان نہیں۔ شروع میں کافی دقت ہوتی ہے۔ پنڈلیوں اور ٹخنوں میں درد کی ٹیسیں اٹھتی ہیں۔ اور آدمی بے کل ہو جاتا ہے۔ مگر جوں جوں دن گذرتے جاتے ہیں۔ اعضاء میں لچک آتی جاتی ہے اور یہ انداز نشست اختیار کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

علاوہ ازیں آغاز میں آپ یہ انداز نشست صرف چند سیکنڈ اختیار کر سکتے ہیں مثلاً چار پانچ سیکنڈ آہستہ آہستہ وقفہ بڑھاتے جائیے حتیٰ کہ ۱۵ منٹ تک پہنچ جائیں۔

فوائد: اس انداز نشست کے بے شمار فوائد ہیں۔ اس انداز سے جوڑوں وغیرہ میں جو ملاپ وغیرہ عمر کی وجہ سے تہہ نشین ہو جاتے ہیں اور گنٹھیا وغیرہ ایسے امراض کا باعث بنتے ہیں۔ آہستہ آہستہ خارج ہونے لگتے ہیں۔ اور بہت جلد جوڑوں وغیرہ کے درد سے نجات حاصل ہو جاتی ہے۔ پنڈلیوں اور پاؤں وغیرہ کا دوران خون تیز ہو جاتا

ہے اور قدرتی لچک پیدا ہو جاتی ہے۔ علاوہ ازیں اس انداز نشست کا خاص اثر ریڑھ کی ہڈی اور دماغ کے ایک خاص حصہ میڈولا اوبلانگٹا "MEDULA OBLONGTA" پر ہوتا ہے جس کا تعلق حرکتِ قلب اور تنفس سے ہوتا ہے۔ یہی حصہ کنڈلینی شکتی کی بیداری سے خاص تعلق رکھتا ہے۔ اسی لئے اس شکتی کو بیدار کرنے کے لئے جتنی ریاضتیں اور مشقیں وغیرہ کی جاتی ہیں پہلے یہی انداز نشست اختیار کیا جاتا ہے دماغ کا یہ حصہ بے حد اہم ہوتا ہے اس حصہ پر ذرا سی چوٹ زندگی کا چراغ گل کر دیتی ہے جبکہ دماغ کے دیگر حصے مثلاً سیری برم (CERE BRUM) سیری بلم (CERE BELLUM) اور پونز ویرولی (PONS VIROLI) وغیرہ اتنے اہم نہیں۔ ان کے بغیر انسان کم از کم زندہ رہ سکتا ہے۔ اگرچہ بعض حصوں پر فالج گر جاتا ہے ایسے ہی جب تک اس اہم حصے کی موت واقع نہ ہو انسان کی موت واقع نہیں ہوتی۔ بے شک دل کی دھڑکن بند ہو جائے۔ سانس کی آمد و رفت منقطع ہو جائے۔ دل کی دھڑکن اور سانس کی آمد و رفت دوبارہ شروع ہو سکتی ہے۔ اور آدمی دوبارہ جی اٹھتا ہے۔ بشرطیکہ اس حصہ خاص کے پاس آکسیجن کا وافر ذخیرہ موجود ہو۔ اور وہ "زندہ" ہو۔

یہی وجہ ہے کہ ماہرین یوگا نے اس قسم کی ریاضتیں ایجاد کی ہیں جن سے دماغ کا یہ حصہ خاص ان کے کنٹرول میں آ جاتا ہے اور وہ حسب منشاء آکسیجن وغیرہ جمع کر لیتے ہیں۔ اور پھر وہ ایک خاص طریقہ سے دل کی دھڑکن اور سانس کی آمد و رفت منقطع کر دیتے ہیں اور بظاہر مر جاتے ہیں مگر درا صل

ہ میڈولا اوبلانگٹا کو زندہ رکھے ہوئے ہوتے ہیں اور ذخیرہ شدہ آکسیجن خرچ کرتے رہتے ہیں اور پھر ایک مدت کے بعد جی" اٹھتے ہیں۔ چنانچہ یہ انداز نشست کنڈلینی شکتی کی بیداری کے سلسلہ میں خاص اہمیت کا حامل ہے۔ علاوہ ازیں خاص قسم کے مراقبے (MEDITATIONS) وغیرہ بھی اسی انداز نشست کی حالت میں کی جاتی ہیں تاکہ زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل ہوں۔ شمع بینی۔ ماہ بینی اور شمس بینی وغیرہ بھی اگر یہ انداز نشست اختیار کر کے کی جائیں تو دوہرے فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

مراقبہ ہائے زین (ZEN MEDITATIONS) جو ہزارہا سال سے تبت کے لاماؤں میں مستعمل ہیں میں بھی اس انداز نشست کو کافی اہمیت حاصل ہے۔

مرچو

متبادل گھٹنوں کا تناؤ

متبادل گھٹنوں کا تناؤ

اس انداز نشست کا خاص اثر گھٹنوں ، رانوں کے اندرونی حصوں جنسی اعضاء ، جگر ، تلی ، معدے اور خصوصیت کے ساتھ پراسٹیٹ گلینڈ PROSTAT GLAND پر ہوتا ہے ۔ علاوہ ازیں ریڑھ کی ہڈی کے نچلے مہرے اور شیاٹیکا نرو SCIATICA NERVE پر اس انداز نشست کا خاص اثر ہوتا ہے ۔ چنانچہ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے عرق النساء SCIATICA کے آئندہ حملے سے نجات مل جاتی ہے ۔

جیسا کہ ہم پہلے عرض کر چکے ہیں کہ عرق النساء کا درد اچانک رات کو کسی وقت نیند سے بیدار کر دیتا ہے ۔ اس کی کئی وجوہ ہیں ایک ان میں سے ریڑھ کی ہڈی کے مہرے کے کھسکنے کے باعث شیاٹیکا نرو کا اس کے نیچے دب جانا ہے چنانچہ اس انداز نشست کے سرانجام دینے سے مہرے اپنی جگہ واپس آ جاتے ہیں اور یہ نرو آزاد ہو کر دوبارہ صحت مند ہو جاتی ہے ۔ ہر روز یہ انداز نشست سرانجام دینے سے ریڑھ کی ہڈی کے مہروں میں لچک پیدا ہو جاتی ہے ۔ چنانچہ اگر کسی جھٹکے کے باعث وہ کھسک بھی جائیں تو نرمی اور لچک کے باعث از خود واپس آ جاتے ہیں ۔

پراسٹیٹ گلینڈ کی سست روی یا اس کے بڑھ جانے کی وجہ سے پیشاب میں تکلیف ہو جاتی ہے چونکہ یہ اندازِ نشست بڑھاپے اس اہم غدود پر اثر انداز ہوتا ہے۔ لہٰذا آہستہ آہستہ خون سے سیرابی اور تناؤ اور ڈھیل کے عمل کے باعث صحت مند ہو کر اس کی کارکردگی معمول پر آجاتی ہے اور بڑھاپے میں اس غدود کے باعث پیشاب کی تکلیف از خود رفع ہو جاتی ہے۔

ریڑھ کی ہڈی پر اثر

اس اندازِ نشست کا اثر ریڑھ کی ہڈی پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے جس سے اس کے مہروں میں لچک پیدا ہو جاتی ہے اور ریڑھ کی ہڈی میں لچک جوانی کا دوسرا نام ہے۔ اس اندازِ نشست کے برابر سرانجام دینے سے کمر میں درد اور چک وغیرہ کا خطرہ نہیں رہتا۔ اس اندازِ نشست کے دوران خون کا ایک زبردست ریلا جنسی اعضاء کو سیراب کر کے ان کی شکست و ریخت کو دور کر دیتا ہے۔ جس سے جوانی از سر نو عود کر آتی ہے یہ اندازِ نشست عمر رسیدہ افراد کے لئے اکثر تجویز کیا جاتا ہے۔ اور اس کے نتائج دور رس نکلتے ہیں۔

گردن اور چہرے کی جھریاں

چونکہ اس اندازِ نشست کے دوران گردن اچھی طرح سے تن

جاتی ہے۔ لہٰذا اودداں خون گردن کے ارد گرد کی کھال میں تیز ہوکر جھریوں کو ختم کر دیتا ہے۔ جھریاں دوران خون کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں اور یہ بھلے آدمی کو احساس کمتری میں مبتلا کر کے اس کی زندگی کو اجیرن بنا دیتی ہیں۔ یہ انداز نشست نہ صرف گردن کی جھریوں کے لئے مفید ہے بلکہ چہرے کی ان گنت بیماریوں کا بھی شافی علاج ہے۔ کیونکہ اس انداز نشست سے خون ضرورت کے مطابق چہرے کے ہر حصے کو سیراب کر کے تر و تازگی اور شادابی بخشتا ہے اور جھریاں آہستہ آہستہ غائب ہو جاتی ہیں۔

قبض کا شافی علاج

یہ انداز نشست قبض کا بھی شافی علاج ہے۔ کیونکہ اس انداز نشست کے مسلسل سرانجام دینے سے آنتوں میں تحریک پیدا ہوتی ہے اور وہ فعّال ہو کر بہتر کارکردگی کی طرف مائل ہو جاتی ہیں۔ اگر قبض کے مریض اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے کے علاوہ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال زیادہ کریں۔ تو سبحان اللہ۔ کیونکہ گوشت، انڈا، مچھلی وغیرہ سخت قابض ہوتے ہیں۔ سبزیاں اور موسمی پھل قبض کشا ہوتے ہیں۔ موٹے اور بغیر چھنے آٹے کی روٹی بھی رفع قبض کا ایک موثر ذریعہ ہے۔

تھکن دُور ہوتی ہے

یہ اندازِ نشست تھکن دور کرنے کا اعلیٰ ذریعہ ہے۔ جب شام کو آپ تھکے ماندے گھر آئیں تو چاندنی یا دری پر جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائیں۔ ایک منٹ سے پانچ منٹ تک اسی طرح لیٹے رہیں بعدازاں اٹھ کر بیٹھ جائیں اور اس اندازِ نشست کے پانچ سے سات چکر سرانجام دیں۔ ہر چکر کے درمیان ایک آدھ منٹ کا وقفہ دیں۔ یقین کیجئے یہ اندازِ نشست انجام دینے کے بعد آپ کی تھکن بالکل دور ہو چکی ہوگی اور آپ ہشاش بشاش، تر و تازہ اور چاق و چوبند ہو جائیں گے۔

نسوانی امراض

مختلف قسم کے نسوانی امراض اس اندازِ نشست کے سرانجام دینے سے از خود دور ہو جاتے ہیں۔ ڈھیل اور تناؤ کی کیفیت ان اعضاء کی شکست و ریخت کو دور کر کے انہیں صحت مند بنا دیتی ہے۔ خاص ایّام میں اور دورانِ حمل نہ صرف یہ اندازِ نشست بلکہ کسی بھی ہاتھا یوگا کے اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونا منع ہے۔ البتہ ان دنوں میں شو آسن اور مراقبہ اسم ذات کیا جا سکتا ہے۔

ورزش کا طریقہ

فرش یا چادر پر بیٹھ کر اپنی دونوں ٹانگیں آگے کی طرف بالکل

سیدھی بغیر کسی خم کے پھیلا لیجئے۔ خاص احتیاط یہ کیجئے کہ آپ کے گھٹنے بالکل مڑنے نہ پائیں اور بغیر کسی خم کے فرش یا چاندنی وغیرہ پر ٹکے ہوئے ہوں اور آپ کی گردن اور ریڑھ کی ہڈی ایک سیدھ میں ہو۔ دس سیکنڈ اسی انداز میں بیٹھے رہیئے۔ یاد رہے اس طرح بیٹھنا بھی اس اندازِ نشست کا ایک حصّہ ہے۔ دس سیکنڈ بعد اپنی بائیں ٹانگ کو موڑ کر دائیں ران کے جوڑ کی طرف اس طرح لے جایئے کہ آپ کے پاؤں کی ایڑی آپ کی دائیں ران کے جوڑ سے لگی ہو اور بقیہ پورا پاؤں ران کے ساتھ لگا ہوا ہو۔ یاد رہے آپ کی گردن اور ریڑھ کی ہڈی ایک سیدھ میں ہے اور آپ بالکل سامنے دیکھ رہے ہیں۔ دس سیکنڈ اسی انداز میں بیٹھے رہیئے۔ دس سیکنڈ بعد اپنے دونوں ہاتھ آگے پھیلا کر گھٹنوں کی طرف جھکتے ہوئے اپنے داہنے ٹخنے کو پکڑ لیجئے سانس باہر نکال کر اپنا سر دونوں بازوؤں کے درمیان سے گذارتے ہوئے اپنے دائیں گھٹنے پر ٹکا دیجئے۔

مگر ٹھہریئے: یہ اتنا آسان نہیں کہ آپ پہلی کوشش میں کامیاب ہو جائیں۔ اگر آپ کے جسم میں لوچ نہیں ہے تو پھر جونہی آپ آگے کو جھکیں گے۔ درد کی ایک زبردست ٹیس اٹھ کر آپ کو مزید جھکنے سے روک دے گی۔ لہٰذا یہیں رک جایئے۔ مزید زور نہ لگایئے۔ جھکنے نہ دیجئے بس اس کو اندازِ نشست تسلیم کر لیجئے۔ اس انداز میں دس سیکنڈ بیٹھے رہیئے پھر ایک چکّر آپ اسی طریقے کو متبادل طرز پر یعنی مندرجہ بالا طریقے کا الٹ دائیں حرکت کی بجائے بائیں طرف کیجئے۔

ہر ہفتے پانچ سیکنڈ کا اضافہ کرتے جایئے حتیٰ کہ آپ آدھ منٹ تک پہنچ جائیں۔

چکر اندازِ نشست

جیسا کہ پہلے بتلایا جا چکا ہے کہ جس قدر کسی شخص کی ریڑھ کی ہڈی لچکدار اور اس کے مہرے نرم ہوتے ہیں وہ اسی قدر چاق و چوبند ہشاش بشاش اور پُرجوش ہوتا ہے۔ جس قدر ریڑھ کی ہڈی سخت اور غیر لچکدار ہوتی ہے اسی لحاظ سے انسان سست، کاہل اور طرح طرح کے امراض میں گھرا ہوا ہوتا ہے۔ کبھی اس کی کمر میں درد ہے کبھی کوئی پٹھا اکڑا ہوتا ہے، کبھی کوئی عضو دکھتا ہے۔ غرضیکہ ہر وقت اسے کوئی نہ کوئی عارضہ لاحق رہتا ہی ہے۔ اسی لئے ہٹھ یوگ میں بیشتر اندازہائے نشست فقط ریڑھ کی ہڈی اور اس کے مہروں کو لچکدار اور نرم بنانے کے لئے وضع کئے گئے ہیں۔ تاکہ اگر کوئی شخص کسی خاص نقص کی وجہ سے کسی ایک اندازِ نشست پر عمل پیرا نہ ہو سکے تو دوسرا متبادل اندازِ نشست موجود ہو۔ انہیں اندازہائے نشست میں سے ایک بہت اہم آسن چکر اندازِ نشست ہے۔

ویسے تو چکر اندازِ نشست، کمان اندازِ نشست سے ملتا جلتا ہے مگر اس کے فوائد کمان اندازِ نشست سے کہیں زیادہ دور رس ہیں۔ یہ اندازِ نشست نہ صرف ریڑھ کی ہڈی کو نرم اور لچکدار بناتا ہے۔ بلکہ اس کا اثر تمام جسم کے دوسرے حصوں مثلاً آنکھ، ناک، دانت، گردن



چکر انداز نشست

اور دماغ پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ اس انداز نشست سے خون کا ایک زبردست ریلا جسم کے ان اہم حصوں کو جن کا ذکر اوپر کیا جا چکا ہے سیراب کر کے انہیں پُر رونق اور شاداب بنا دیتا ہے۔

چالیس سال کی عمر کے بعد جسم کے اوپری حصے عموماً مرجھائے سے رہتے ہیں۔ کیونکہ اس عمر میں دل پہلے جیسا تندرست اور توانا نہیں رہتا اور جوانی کے دور کی طرح خون کو پوری طاقت سے اُوپر کے حصوں کی طرف پھینکنے کی صلاحیت نہیں رکھتا۔ لہٰذا جسم کے اوپری حصے خون کی مناسب مقدار نہ پاکر مرجھا سے جاتے ہیں۔ بینائی کمزور ہونے لگتی ہے۔ کان کم سننے لگتے ہیں۔ دانت کمزور ہو کر گرنے لگتے ہیں یا طرح طرح کے امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ قوتِ یادداشت جواب دے جاتی ہے اور آدمی بڑھاپے کی طرف سرعت سے بڑھنے لگتا ہے۔

چونکہ انداز نشست کی بدولت بڑھاپے کو ایک طرح کی بریک سی لگ جاتی ہے۔ بڑھاپا آتا تو ضرور ہے مگر ٹھہر ٹھہر کر، رُک رُک کر۔ اور پھر یہ بڑھاپا تکلیف دہ بھی نہیں ہوتا، کیونکہ جسم کے تمام حصے اپنی ضرورت کے مطابق خون حاصل کرتے رہتے ہیں اور خون کا بلاضرورت کسی ایک حصے (مثلاً جسم کے نچلے حصوں) کی طرف جمود نہیں ہوتا۔

قبض کا علاج

یہ انداز نشست خصوصیت کے ساتھ قبض کو رفع کر کے معدہ کو قوت بخشتا ہے۔ مگر اس انداز نشست کو یوگ مدرا کے ساتھ کیا

جائے تو سبحان اللہ - علاوہ ازیں یہ اندازِ نشست، سرونگ انداز نشست کے ساتھ خصوصاً تجویز کیا جاتا ہے کیونکہ سرونگ اندازِ نشست میں گردن سامنے کی طرف تن جاتی ہے۔ مگر اس اندازِ نشست سے گردن اس کے مخالف سمت میں تنتی ہے۔ چنانچہ ان دونوں انداز ہائے نشست پر عمل پیرا ہونے سے گردن کے عضلات ہر طرف سے تن کر خون سے سیراب ہو جاتے ہیں اور گردن کی جھریاں جو آپ اکثر بوڑھوں میں دیکھتے ہیں غائب ہو جاتی ہیں۔

چونکہ اس اندازِ نشست کا خاص اثر سرونگ اندازِ نشست کی طرح تھائی رائیڈ گلینڈ پر ہوتا ہے اور یہ گلینڈ وزن کو کنٹرول کرتی ہے لہٰذا ان دونوں انداز ہائے نشست کے سرانجام دینے سے موٹاپا از خود ختم ہو جاتا ہے۔ مگر بسیار خوری سے اجتناب پھر بھی لازمی ہے۔

لیکوریا اور دیگر نسوانی امراض

یہ اندازِ نشست لیکوریا اور دیگر امراضِ رحم میں خاص طور پر تجویز کیا جاتا ہے مگر اسے خصوصی ایام میں نہ کیا جائے اور نہ دورانِ حمل اس پر عمل پیرا ہوں۔

اِس اندازِ نشست کے مسلسل سرانجام دینے سے مرجھائے ہوئے چہرے شاداب ہو جاتے ہیں اور شاداب چہرے مزید پرکشش ہو جاتے ہیں اور ان پر ایک نکھار آجاتا ہے چہرے کے داغ دھبے خون کی فراوانی کی وجہ سے از خود غائب ہو جاتے ہیں۔ چہرے کی خشکی یا غیر متوازن

چکناہٹ دُور ہو جاتی ہے۔ کیا آپ نے کبھی کسی کشمیری برہمن دوشیزہ کو دیکھا ہے جو یوگا کی مشق کرتی ہو اور خصوصاً اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہو؟ اگر نہیں دیکھا تو ہم آپ کو بتاتے ہیں۔

خطۂ کشمیر کی آب و ہوا کچھ ایسی ہے جس سے نہ صرف اونچی ذات کی برہمن دوشیزائیں خوبصورت ہوتی ہیں بلکہ غریب اور نادار لڑکیاں بھی حسین و جمیل ہوتی ہیں، اگرچہ ان کے جسموں پر غربت کی وجہ سے چیتھڑے لگے ہوتے ہیں۔ چونکہ برہمن کشمیری دوشیزائیں امیر و کبیر ہونے کے علاوہ مختلف اندازہائے نشست پر باقاعدگی سے عمل پیرا ہوتی ہیں خصوصاً (۱) کاکی مدرا (۲) سرونگ اندازِ نشست (۳) یوگا مدرا اور چکر اندازِ نشست کی تو زبردست عامل ہوتی ہیں اس لئے ان کے انگ انگ سے جوانی پھوٹتی نظر آتی ہے۔ علاوہ ازیں ان کے جسم سے ایک سحر آفریں خوشبو پھوٹتی رہتی ہے دوسرے لفظوں میں وہ ایک "معطر شعلہ" ہوتی ہیں۔ اور اس سحر آفریں خوشبو میں زبردست قسم کی جنسی کشش ہوتی ہے۔ ان کا چہرہ ہمیشہ سرخ و سفید، شاداب، تر و تازہ اور پُرکشش ہوتا ہے وہ کبھی غازہ یا لپ اسٹک کا استعمال نہیں کرتیں۔ ان کو ان مصنوعی چیزوں کی ضرورت بھی نہیں ہوتی، ہاں البتہ وہ غسل بلا ناغہ کرتی ہیں۔ ان اندازہائے نشست کی بدولت خون ان کے تمام اعضائے جسم میں یکساں تقسیم ہوتا رہتا ہے جو آکسیجن سے بھرپور ہوتا ہے۔ ان کے جسم میں ہارمونز کی افزائش متوازن ہوتی رہتی ہے۔ جو چہرے کی شادابی اور تازگی کا باعث ہیں۔ چھوٹے موٹے

امراض از خود رفع ہوتے رہتے ہیں، اور یہی ان کے حسن اور صحت کا راز ہے۔

مگر اس عبارت سے یہ دسمجھ لیا جائے کہ حسن برقرار رکھنے کے لئے خطہ کشمیر ہی میں قیام ضروری ہے۔ یقیناً نہیں حق تعالےٰ نے ہر خطۂ زمین کو مختلف خصوصیات سے نوازا ہے مثلاً کراچی ہی کو لیجئے یہ درست ہے کہ شارع قائداعظم اور دیگر گنجان علاقوں میں آکسیجن کی بے حد کمی ہے علاوہ ازیں ان علاقوں میں سخت مضرِ صحت گیس کاربن مونو اکسائیڈ کی بھی بہتات ہے۔ مگر خالق اکبر نے اس کا ازالہ نسیم بحری کے ذریعے کر دیا ہے جو چوبیس گھنٹے چلتی رہتی ہے اور دھوئیں وغیرہ کو کراچی سے دھکیلتی رہتی ہے۔ آکسیجن سے بھرپور اس صحت بخش ہوا میں آئیوڈین کثیر مقدار میں شامل ہوتی ہے جو حسنِ نسوانی کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔

جب کبھی آپ ساحلِ سمندر پر جائیں اور کوئی تنہا جگہ مل جائے تو کافی دیر اس مقام پر سانس لیں تاکہ زیادہ سے زیادہ آکسیجن اور آئیوڈین IODINE آپ کے رگ و ریشے میں سرایت کر کے باعثِ افزائشِ حسن ہو۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو چند گہرے سانس ہی لے لیں۔ یہ چند گہرے سانس حسن افزا ؟ فازوں، لپ اسٹک کے شیڈوں اور گورا کرنے والی کریموں سے بدرجہا بہتر ہیں۔

اس اندازِ نشست کی تکنیک

اس اندازِ نشست کو سرانجام دینے کے لئے ماہرین نے دو طریقے وضع کئے ہیں۔ پہلے طریقے پر تو صرف خواتین و حضرات عمل پیرا ہو سکتے جن کا جسم دیگر (مدد) ہائے نشست کے سرانجام دینے کی بدولت نرم اور لچکدار ہو چکا ہو۔ دوسرا طریقہ پہلے کی نسبت سادہ اور آسان ہے چنانچہ مبتدی کے لئے دوسرے طریقے پر عمل پیرا ہونا نسبتاً سہل ہے۔ مگر ہم پیش دونوں طریقے ہی کر رہے ہیں۔ ان دو میں سے جو بھی آپ کو راس آئے، اختیار کر لیجئے۔

پہلا طریقہ

سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ دونوں پاؤں کے درمیان چار سے چھ انچ تک کا فاصلہ رکھئے۔ اب دونوں ہاتھوں کو سامنے اور متوازی اٹھاتے ہوئے سر کے اوپر سے لے جا کر پیچھے کی طرف موڑ دیجئے اور ساتھ ہی ساتھ اپنی ریڑھ کی ہڈی کو بھی پیچھے کی طرف آہستہ آہستہ موڑتے جائیے جب آپ کے ہاتھ تقریباً کولہوں تک پہنچ جائیں تب آہستہ آہستہ گھٹنے بھی موڑنے شروع کر دیجئے اور ساتھ ہی ساتھ مزید پیچھے کی طرف جھکتے جائیے حتیٰ کہ آپ کے ہاتھ فرش یا چاندنی پر ٹک جائیں اب دس سیکنڈ تک اسی پوزیشن میں رہیئے۔ ہر ہفتے پانچ سیکنڈ کا اضافہ کرتے جائیے حتیٰ کہ ۱۰ سیکنڈ دو منٹ تک پہنچ جائیے۔ شروع میں یہ اندازِ نشست کسی دوست کی مدد سے سیکھئے ورنہ آپ گر جائیں

اور چوٹ لگ جائے۔ دوست سے صرف اتنا کہہ دیجئے کہ اگر آپ گرنے لگیں تو وہ آپ کو تھام لے۔ اس کے سوا کوئی مدد نہ کرے۔

دوسرا طریقہ

یہ طریقہ بے حد سادہ اور آسان ہے۔ آپ فرش یا چاندنی پر چت لیٹ جائیے۔ اب آہستہ آہستہ اپنی ٹانگیں اس طرح کھینچئے کہ آپ کی ایڑیاں آپ کے کولہوں کے پاس پہنچ جائیں اور پاؤں فرش یا چاندنی پر ٹک جائیں۔ اب اپنے دونوں ہاتھوں کو کہنیوں سے جھکا کر اپنے جسم کو اٹھائیے جس حد تک آسانی سے اپنے آپ کو اٹھا سکتے ہوں اٹھائیے۔ دوسرے لفظوں میں آپ یہ انداز نشست کو جیسا کہ شکل سے ظاہر ہے۔ اختیار کرنے کی کوشش کیجئے۔ اس انداز نشست یا کسی بھی یوگا کے انداز ہائے نشست میں جھٹکے مت دیجئے۔ حد سے زیادہ زور نہ لگائیے۔ بس جہاں تک آپ آسانی سے اپنے جسم کے حصوں کو لے جا سکتے ہوں لے جائیے۔

شروع شروع میں اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے آپ کی پنڈلیوں رانوں اور دیگر پٹھوں میں درد ہونا شروع ہو جائے گا۔ مگر یہ ایک عارضی تکلیف ہے جوں جوں آپ اس انداز نشست کے عادی ہوتے جائیں گے۔ درد بالکل غائب ہو جائے گا۔ یہاں تک کہ جب آپ تھک ہار کے گھر لوٹیں اور یہ انداز نشست سرانجام دے دیں تو آپ کی تمام تھکاوٹ دور ہو جائے گی۔

تھکن کیا ہے؟

عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ جب کسی عضو سے زیادہ کام لیا جائے تو وہ تھک جاتا ہے اور جب کوئی عضو تھک جائے تو پھر اس کو آرام دینا چاہیئے۔ یہ قول حقیقت پر مبنی نہیں بلکہ معاملہ برعکس ہے۔ دراصل جب ہم کسی عضو سے کوئی کام نہیں لیتے تو وہ تھک جاتا ہے۔ وہ تمام اعضاء جو دن بھر یا رات بھر بے کار پڑے رہتے ہیں اور بے کار پڑے رہنے کی وجہ سے تھک جاتے ہیں۔ یوگا کے انداز ہائے نشست کی بدولت چند سیکنڈوں میں ان سے اتنا کام لیا جاتا ہے کہ وہ اب تھکے ماندے نہیں رہتے۔ اسی لئے ہم اپنے مضامین میں قارئین کو مشورہ دیتے ہیں کہ شام کو جب وہ تھکے ماندے اور مرجھائے ہوئے گھر واپس آئیں تو چند منٹ تک بے سُدھ اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر فرش یا چاندنی پر لیٹ جائیں بعدازاں مختلف انداز ہائے نشست سرانجام دیں۔ تاکہ ان کی تھکاوٹ دُور ہو سکے اور وہ تر و تازہ، ہشاش بشاش ہو کر گھریلو دلچسپیوں میں بھرپور حصہ لے سکیں۔



تصویر نمبر۱ : مشرقی انداز نشست سرانجام دیتے ہوئے اس مقام پر بوجھ ڈالا جائے جہاں ہاتھ سے اشارہ کیا جا رہا ہے



تصویر نمبر۲ : مشرقی انداز نشست سرانجام دیتے ہوئے اس مقام پر بوجھ ڈالا جائے جہاں ہاتھ سے اشارہ کیا جا رہا ہے

تصویر نمبر۳ : مشرقی انداز نشست سرانجام دیتے ہوئے اس مقام پر بھی بوجھ ڈالا جائے جہاں ہاتھ سے اشارہ کیا جا رہا ہے



سرش اندازنشست

ماہرین یوگ کے مطابق لاکھوں سال پہلے انسان کی تین آنکھیں تھیں۔ تیسری آنکھ پیشانی کے وسط میں عین ناک کی جڑ کے مقام پر واقع تھی۔ یہ تیسری آنکھ دیگر دو آنکھوں کی نسبت زیادہ قوی اور طاقتور تھی۔ یہاں تک کہ اسے مستقبل میں پیش آنے والے واقعات کی جھلک دکھائی دے جاتی تھی۔ مگر یہ آنکھ ارتقائی منازل طے کر کے سکڑ کر دماغ کے وسط میں چلی گئی۔ یہی ہماری موجودہ پینل گلینڈ (PINEAL GLAND) ہے۔

ماہرین کے مطابق پینل گلینڈ کو قدرت نے نہ صرف پیش بینی کی صلاحیتیں عطا فرمائی ہیں بلکہ یہ غیر مرئی طاقت اور توانائی کا بھی منبع ہے۔ اس اہم غدود کو بیدار کر کے انسان بے شمار غیر مرئی قوتوں کا مالک بن سکتا ہے۔ چنانچہ "راج یوگ" میں بے شمار ریاضتیں ہیں جو اس اہم غدود کو بیدار کرنے کے لئے کی جاتی ہیں۔ اب جو اندازِ نشست ہم آپ کی خدمت میں پیش کر رہے ہیں۔ ان سے دیگر بے شمار فوائد کے علاوہ اس غدود کو بیدار کرنے میں بھی بڑی مدد ملتی ہے۔ عموماً ناک کی جڑ پر کئے جانے والے مراقبوں سے پیشتر مبتدی کو یہ اندازِ نشست کرایا جاتا ہے۔ تاکہ مطلوبہ نتائج



تصویر نمبر ۴ ، سرشش ۔ نماز نشست سر انجام دیتے ہوئے ہاتھ کی انگلیاں اس طرح کھوپڑی کے ساتھ سر کے پیچھے ایک دوسرے میں پھنسا کر رکھی جائیں ۔ یہ سرشش اعلیٰ نشست کا چوتھا مرحلہ ہے ۔



تصویر نمبر ۵ سرشش اعلیٰ نشست کا پانچواں مرحلہ ہے

جلد از جلد برآمد ہوں۔ مگر اس اندازِ نشست میں قباحت یہ ہے کہ اسے ہر شخص نہیں کر سکتا اس اندازِ نشست کے لئے عمر کی ایک خاص حد مقرر ہے۔ زیادہ عمر کے اشخاص یا دل اور بلڈ پریشر کے مریض اسے نہیں کر سکتے۔ ان کے لئے یہ اندازِ نشست جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ اندازِ نشست صرف گرو کی نگرانی میں کیا جاتا ہے تاکہ منفی نتائج کی صورت میں وہ مناسب تدارک کر سکے۔ آجکل کے دور میں یہ اندازِ نشست صرف ۲۵ سال کی عمر تک کیا جا سکتا ہے۔ اس کے ساتھ ہائی بلڈ پریشر نہ ہونے کی بھی شرط ہے۔ یہ آسن کے شروع کرنے سے پیشتر بلڈ پریشر کی جانچ کرانا بہت ضروری ہے۔ البتہ وہ اشخاص جو پہلے سے اس اندازِ نشست کے عامل ہیں اور ساٹھ سال کی عمر تک اسے کر سکتے ہیں۔

سرش اندازِ نشست اختیار کرتے ہوئے سر کے کونسے حصے پر بوجھ ڈالا جائے۔

سرش اندازِ نشست کو انجام دینے سے پہلے اس امر کا جاننا ضروری ہے کہ طالب کو اپنے جسم کا پورا بوجھ سر کے کونسے حصے پر ڈالنا چاہیے۔ تاکہ نہ صرف متوقع نتائج برآمد ہو سکیں بلکہ کسی قسم کے ضرر کا اندیشہ بھی نہ رہے۔ اس سلسلہ میں ہم سر کو باعتبار کئی حصوں میں تقسیم کرتے ہیں۔

۱ : پیشانی سے پیمائش انگلی تقریباً پانچ سے چھ سنٹی میٹر تک سر



(مصنف خود سرشن اندازِ نشست کرتے ہوئے)

کا اگلا حصّہ (ملاحظہ فرمایئے تصویر نمبر۱)

۲ : سر کا درمیانی حصّہ - تقریباً چار انگل یا پانچ سے چھ سنٹی میٹر (ملاحظہ فرمایئے تصویر نمبر ۲)

۳ : سر کا پچھلا حصّہ جہاں ریڑھ کی ہڈی ختم ہوتی ہے سر کا پہلا حصّہ جس کا ذکر کیا جاچکا ہے سیری برم CEREBRUM کہلاتا ہے - اسی حصّہ سر پر پورے جسم کا بوجھ ڈالا جائے۔

سرشن اندازِ نشست کا طریقہ

دیوار کے پاس ایک تکیہ رکھ لیجئے اور جھک کر اپنے سر کو اس پر ٹکا دیجئے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں پھنسا کر اپنے سر کے پیچھے لپیٹ لیجئے - اب دونوں پاؤں کے پنجوں اور ایڑیوں کو ملا کر اپنے بازوؤں اور سر پر زور دیتے ہوئے ٹانگوں کو اوپر اٹھایئے یہاں تک کہ ٹانگیں بالکل سیدھی ہو جائیں (صحیح اندازِ نشست کے لئے تصویر ملاحظہ فرمایئے) مگر یہ اتنا آسان نہیں - شروع شروع میں آپ دیوار کا سہارا لیجئے اور صرف پانچ سیکنڈ تک اس انداز میں رہیئے پھر آہستہ آہستہ واپس آجایئے اور بے سُدھ لیٹ جایئے - جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے اور تقریباً دو منٹ تک اسی انداز میں لیٹے رہیئے - یہ ایک سخت تاکید ہے - ہر ہفتے پانچ سیکنڈ بڑھاتے جایئے حتیٰ کہ ایک ہی نشست میں ۱۲۰ سیکنڈ تک پہنچ جایئے۔

اس انداز نشست سے خون کا ایک زبردست ریلا سر کی طرف پہنچ کر دماغ کے تمام حصوں کو سیراب کر دیتا ہے۔ پینیل گلینڈ خصوصیت کے ساتھ اس خون کے ریلے کی زد میں آکر فعال ہو کر بیدار ہونے لگتی ہے۔ ماہرین یوگ کے مطابق پینیل گلینڈ ہی روح کا مرکز ہے مگر ہمیں اس سے اختلاف ہے کیونکہ سرجری کے ذریعے پینیل گلینڈ جسم سے کاٹ کر الگ کر دی جائے تو بھی انسان زندہ رہتا ہے ہاں البتہ دماغ کا ایک خاص حصہ جسے ہم میڈولا او بلانگٹا (MEDULAOBLONGTA) کہتے ہیں "روح" کا مرکز ہو سکتا ہے کیونکہ اس حصہ خاص پر ذرا سی چوٹ بھی زندگی کا چراغ گل کر دیتی ہے۔ البتہ پیش بینی کی صلاحیتیں اور دیگر غیر مرئی قوتوں کا مرکز یہی پینیل گلینڈ ہے۔

ہاں تو اس حصہ دماغ میں اس انداز نشست کے سرانجام دینے سے خون کے دباؤ کی وجہ سے کیمیاوی تبدیلیاں پیدا ہونی شروع ہو جاتی ہیں اور یہ بیدار ہونے لگتی ہے اور ہم میں پیش بینی اور ٹیلی پیتھی (TELEPATHY) "انتقال خیال" کی صلاحیتیں اُجاگر ہونے لگتی ہیں۔ ٹیلی پیتھی اور پیش بینی کی صلاحیتیں اُجاگر کرنے کے لئے دیگر مراقبوں (MEDITATIONS) پر ہم آئندہ بحث کریں گے۔

دل اور دورانِ خون

ہم دن بھر دونوں ٹانگوں پر چلتے رہتے ہیں چنانچہ دورانِ خون کا رخ نیچے کی طرف رہتا ہے۔ بچپن اور جوانی میں تو ہمارا دل تندرست اور توانا ہوتا ہے لہٰذا وہ خون کو نچلے دھڑ کی طرف سے اوپر کو پمپ کرتا رہتا ہے اور حسبِ ضرورت خون جسم کے بالائی حصوں خصوصاً دماغ اور سر کے مختلف حصوں مثلاً کان، ناک آنکھیں، دانت وغیرہ کو پہنچاتا رہتا ہے مگر جب ہم بڑھاپے کی طرف قدم رکھتے ہیں اور ہمارا دل پہلے جیسا تندرست و توانا نہیں رہتا جسم کے نچلے حصوں مثلاً پنڈلیوں اور پاؤں وغیرہ کے خون کو اوپر کے حصوں کی طرف پمپ کرنا اس کے بس کا نہیں رہتا چنانچہ یہ حصے خون کی کمی کے باعث کمزور ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ آنکھوں کو جب حسبِ ضرورت خون کی مقدار نہیں پہنچ پاتی تو آنکھوں کی روشنی کمزور ہونی شروع ہو جاتی ہے۔ اسی طرح دانت کمزور ہو کر اور مختلف امراض کا شکار ہو کر گرنے لگتے ہیں۔ کانوں سے کم سنائی دینے لگتا ہے سر کے بال سفید ہو جاتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ گرنے بھی لگتے ہیں۔ چہرے کی رعنائی ختم ہو جاتی ہے۔ رخساروں پر جھریاں نمودار ہونے لگتی ہیں۔ دماغ کمزور ہو جاتا ہے قوت یادداشت ختم اور سوچنے سمجھنے کی صلاحیتیں ماند پڑنے لگتی ہیں گویا انسان کے اوپری حصوں کو گھن سا لگ جاتا ہے۔ اس کے برعکس جسم کے نچلے حصوں مثلاً

گھٹنوں وغیرہ میں چونکہ خون کا جمود ہونے لگتا ہے اس لئے اکثر پاؤں پر ورم آجاتا ہے۔ جوڑوں میں زہریلے مادے جمع ہونے لگتے ہیں جن سے گٹھیا وغیرہ کی شکایت پیدا ہوجاتی ہے اور ہم چلنے پھرنے سے معذور ہوجاتے ہیں۔

سر کے بل کھڑے ہونے سے خون یک لخت جسم کے بالائی حصوں میں بغیر کسی مشقت کے منتقل ہوجاتا ہے اور دل جو کام کئی گھنٹوں میں بمشکل سرانجام دیتا وہ آن واحد میں ہوجاتا ہے۔ اس انداز نشست کی مثال اس مسافر کی سی ہے جو پیدل جا رہا ہو اور اسے منزل مقصود تک پہنچنے کے لئے کئی گھنٹے درکار ہوں مگر اسے کسی کار میں لفٹ مل جائے اور وہ چند منٹ میں اپنی منزل تک بغیر کسی مشقت کے پہنچ جائے۔

علاوہ ازیں یہ انداز نشست بالوں کو سیاہ رکھنے اور بڑھاپے کو موخر کرنے کے لئے بے حد مشہور ہے۔

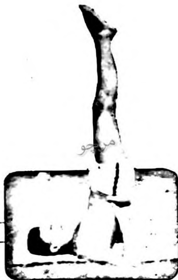
ضروری تاکید

دوران حمل اور خاص ایام میں یہ انداز نشست ہرگز نہیں کرنا چاہیے۔ ۴۰ سال سے اوپر کی خواتین اور حضرات بلڈ پریشر کی جانچ کے بعد اپنے فیملی ڈاکٹر کے مشورہ سے یہ انداز نشست شروع کر سکتے ہیں۔

سرونگ انداز نشست

"سرونگ" سنسکرت کا لفظ ہے جس کے معنی ہیں "تمام جسم کا" یا "تمام بانعؤں کا"، یعنی اس انداز نشست میں چند خاص انداز ملے نشست کو چھوڑ کر باقی تمام کی خوبیاں سموئی ہوئی ہیں۔ یہ "انداز نشست" "سر کے بل" یا "سرش انداز نشست" کا بدل سمجھا جاتا ہے۔ اس انداز نشست کا اثر پینیل گلینڈ "PINEAL GLAND" پر تو برائے نام ہوتا ہے مگر اس کا بھرپور اور خاص اثر تھائی رائیڈ "THYROID GLAND" پر ایسے ہوتا ہے جیسے گھوڑے پر چابک کا۔ چنانچہ اس انداز نشست کے سرانجام دینے سے اس اہم غدود کی کارکردگی میں بے پناہ اضافہ ہوجاتا ہے اور وہ تمام امراض جن کا تعلق اس غدود کی سستی سے ہوتا ہے۔ آہستہ آہستہ ختم ہوجاتے ہیں اور عامل کو دوبارہ جوان بنا دیتے ہیں۔ یہ انداز نشست اعادۂ شباب اور بڑھاپے کو موخر کرنے کا ایک اعلیٰ ذریعہ ہے۔

تھائی رائیڈ گلینڈ کا کام دیگر افعال کے علاوہ ہمارے وزن کو کنٹرول کرنا ہے۔ اگر شومئی قسمت سے اس اہم غدود کی کارکردگی متاثر ہوجائے اور ہمارا جسم بے ہنگم طور پر موٹا ہوجائے تو ہم کتنی ہی وزن گھٹانے کی ڈائیٹنگ کریں۔ وزن بڑھتا ہی چلا جاتا ہے۔ جب



سروانگ آسن از نشست

تک کہ اس اہم غدود کی کارکردگی متوازن نہ ہو جائے چنانچہ وہ تمام
خواتین وحضرات جو موٹاپے سے تنگ آئے ہوئے ہیں اس اندازِ نشست
پر عمل پیرا ہو کر موٹاپے سے نجات حاصل کر سکتے ہیں کیونکہ یہ اندازِ
نشست خصوصیت کے ساتھ تھائی رائیڈ گلینڈ پر اثر انداز ہوتا ہے۔

علاوہ ازیں اس اندازِ نشست کا جگر، تلی اور آنتوں پر بھی بھرپور
اثر ہوتا ہے جس سے ان اعضا کی کارکردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔
قبض دور ہو جاتی ہے قوت ہاضمہ تیز ہو جاتی ہے۔ بھوک بڑھ جاتی
ہے۔ جسم میں توانائی اور چستی آ جاتی ہے۔ اس کا عامل ہشاش بشاش اور
تندرست و توانا ہو جاتا ہے۔ جنسی طور پر کمزور حضرات اس اندازِ نشست
پر عمل پیرا ہو کر بھرپور نئی جنسی زندگی کا آغاز کر سکتے ہیں۔ اس آسن کے
سر انجام دینے سے چونکہ ٹانگوں وغیرہ میں موجود خون نچڑ کر سر کی
طرف ایک زبردست ریلے کی شکل میں پہنچ جاتا ہے اس لئے جسم
کے اوپری حصے پوری طرح خون سے سیراب ہو جاتے ہیں اور ضرورت
کے مطابق خون حاصل کر کے اس طرح "جی" اٹھتے ہیں جس طرح پانی
کی کمی سے مرجھایا ہوا پودا پانی ملنے پر سرسبز و شاداب ہو جاتا ہے۔
اس اندازِ نشست کے سر انجام دینے سے جلد کے اکثر امراض مثلاً داغ
دھبے، پھنسیاں اور بڑھاپے کی جھریاں از خود ختم ہو جاتی ہیں۔ اور چہرے
پر قدرتی دلکشی اور شادمانی جھلکنے لگتی ہے۔ بینائی تیز ہو جاتی ہے
دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔ کان بہتر سننے لگتے ہیں۔ گرتے ہوئے بال
رک جاتے ہیں اور ان کی نشوونما میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ قوت یاداشت

بحال ہونے لگتی ہے۔ گردن اور ٹھوڑی کے آس پاس لٹکا ہوا گوشت تحلیل ہونے لگتا ہے۔ تجربے کے طور پر یہ اندازِ نشست شروع کرنے سے پہلے آپ ایک اچھی سی تصویر بنوا لیجیے۔ بعد ازاں مستقل طور پر بلا ناغہ یہ آسن سرانجام دینا شروع کر دیجیے۔ ٹھیک ۴۰ دن کے بعد دوبارہ تصویر بنوائیے اور پہلے کی تصویر سے موازنہ کیجیے۔ یقین کیجیے آپ دونوں تصاویر کا فرق دیکھ کر حیران رہ جائیں گے۔

اس اندازِ نشست کا اثر گردوں۔ پھیپھڑوں اور دل پر بھی خاطرخواہ ہوتا ہے کیونکہ اس اندازِ نشست سے یہ تمام اعضا "الٹے" ہو جاتے ہیں اور الٹنے سے ان میں تحریک پیدا ہوتی ہے۔ جس سے ان کی کارکردگی میں نہ صرف اضافہ ہو جاتا ہے، بلکہ یہ اعضا بذاتِ خود مضبوط ہو جاتے ہیں۔

متوازن ہارمونز کے لئے

اس اندازِ نشست سے ہارمونز کی افزائش متوازن ہو جاتی ہے جس سے چہرے پر جلد کی دلکشی اور نکھار آ جاتا ہے۔ آپ نے دلکش اور پرکشش چہرے دیکھے ہوں گے۔ اس کی وجہ ایک تو تیکھے نقوش ہوتے ہیں۔ دوسری وجہ ہارمونز کی متوازن افزائش ہے۔ حسن میں رنگ کی کوئی خاص اہمیت نہیں ہوتی۔ اکثر سانولے سلونے چہروں پر گورے چہروں کی نسبت زیادہ دلکشی ہوتی ہے اور آدمی ان کی طرف خود بخود کھنچتا چلا جاتا ہے۔ یہ تمام کرشمہ ہارمونز کی متوازن افزائش کا ہے۔

ورزش کا طریقہ

فرش پر چادر یا دری وغیرہ بچھا کر چت لیٹ جائیے دونوں بازو پہلوؤں میں فرش یا دری پر رکھ دیجئے ۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے ۔ آدھ منٹ تک اسی طرح لیٹے رہیئے ۔ آدھ منٹ کے بعد دونوں پاؤں کے ٹخنوں کو ملا لیجئے ۔ اور دونوں ٹانگوں میں تناؤ کی کیفیت پیدا کر دیجئے ۔ بعد ازاں ایک ہی جست میں دونوں ٹانگیں ساتھ ساتھ ملی ہوئی اوپر اٹھا کر سیدھی کر دیجئے اور فوراً دونوں ہاتھوں سے اپنی کمر کو تھام لیجئے تاکہ آپ کی ٹانگیں واپس نہ گر سکیں اسی پوز میں بے حس و حرکت پندرہ سیکنڈ تک رہیئے ۔ پھر واپس آجائیے ۔ ایک منٹ آرام کیجئے اور اسی طرح کے تین مزید چکر پورے کیجئے ہر ہفتے اس انداز نشست کا پانچ سیکنڈ تک وقت بڑھاتے جائیے حتیٰ کہ ایک سو بیس سیکنڈ تک پہنچ جائیے ۔

ھل انداز نشست



ہل اندازِ نشست

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے اس اندازِ نشست سے اس کی شکل کھیتوں میں چلانے والے ہل کی سی ہو جاتی ہے۔ چنانچہ اسی مناسبت سے اس کا نام ہل اندازِ نشست رکھا گیا ہے۔

طریقہ: آپ فرش پر چٹائی یا چادر وغیرہ بچھا کر لیٹ جایئے۔ جسم بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ اسی طرح کم از کم ایک منٹ بے حس و حرکت لیٹے رہیے۔ بعدازاں ایک ہی جست میں اپنے دونوں پاؤں جوڑ کر اوپر کی طرف اٹھاتے ہوئے اور ٹانگوں کو خم دیتے ہوئے اپنے سر کے پاس زمین پر لگا دیجئے۔ آپ کے دونوں ہاتھ فرش پر پہلے کی طرح ٹکے رہیں۔ شروع شروع میں آپ کے پاؤں زمین پر نہ لگ سکیں گے۔ آپ زور مت لگایئے۔ جھٹکے مت دیجئے بس جہاں تک آپ کے پاؤں پہنچ سکتے ہیں اسی کو ہی صحیح اندازِ نشست تسلیم کر لیجئے۔ جوں جوں دن گذرتے جائیں گے آپ کے جسم میں لچک پیدا ہوتی جائے گی اور پھر آپ کامیابی سے اپنے پاؤں حسبِ منشا زمین پر لگا سکیں گے۔

فوائد: اس اندازِ نشست کے مقابلے میں کوئی بھی اندازِ نشست ریڑھ کی ہڈی میں نشاط کی کیفیت پیدا نہیں کر سکتا۔ اسی لئے یہ اندازِ نشست ریڑھ کی ہڈی کے مہروں میں قدرتی لچک پیدا کر کے ان کی

کارکردگی میں زبردست اضافہ کرتا ہے۔

یہ اندازِ نشست نہ صرف دل پر براہ راست اثر انداز ہوتا ہے بلکہ میڈولا اوبلانگٹا (MEDULA OBLONGTA) کے ذریعے بھی اس کو قوی کر کے اس کی کارکردگی کو بڑھاتا ہے۔ یاد ہے ریڑھ کی ہڈی کا آخری سرا میڈولا اوبلانگٹا کہلاتا ہے یہ اندازِ نشست قلب کے آس پاس کی وریدوں میں لچک پیدا کر کے ان میں تہ نشین مادے تحلیل کر دیتا ہے۔

علاوہ ازیں اس اندازِ نشست کا اثر تھائی رائیڈ گلینڈ (THYROID GLAND) پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ اور اس کو صحت مند بناتا ہے۔ تھائی رائیڈ کی صحت مندی کا مطلب تمام جسم کی صحت مندی ہے۔

یہ اندازِ نشست اعادۂ شباب کے لئے بھی مشہور ہے۔ اسی لئے یہ اندازِ نشست بڑھاپے میں لاحق ہونے والی تمام بیماریوں کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

یہ اندازِ نشست ذیابیطس۔ جنسی امراض۔ اور موٹاپا (OBESITY) کے لئے بھی مشہور ہے۔

علاوہ ازیں اس اندازِ نشست کا اثر۔ چہرے۔ گردن کے پٹھوں۔ پیٹ کے عضلات۔ جگر۔ تلی۔ جنسی غدود اور پھیپھڑوں پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے اس اندازِ نشست سے قدرتی طور پر دل کی مالش ہو جاتی ہے۔ اسی لئے اسے امراض قلب میں خاص طور پر تجویز کیا جاتا ہے۔

یہ اندازِ نشست بلڈ پریشر کو حیرت انگیز طور پر نارمل کر دیتا ہے۔ اگر اس کے ساتھ ساتھ شواسن (SHAVASANA) کی مدد لی جائے تو سبحان اللہ

کمان انداز نشست

اور ریڑھ کی ہڈی کے امراض

پیشتر اس کے کہ ہم ریڑھ کی ہڈی کے امراض پر بحث کریں ہم یہ ضروری سمجھتے ہیں کہ تھوڑا سا تعارف دماغ اور اس کے خاص خاص حصوں کا کرایا جائے تاکہ قارئین کو دماغ اور ریڑھ کی ہڈی کے رشتے کی اہمیت کا پتہ چل سکے۔ ہم دماغ کو تین بڑے اور اہم حصّوں میں تقسیم کرتے ہیں۔

۱ : سیری برم — CEREBRUM

۲ : سیری بلم اور پونز ویرولی — CEREBLUM & PONS VEROLI

۳ : میڈولا اوبلانگٹا — MEDULA. OBLONGTA

سیری برم

سیری برم کھوپڑی کے اوپری اور سامنے کے حصہ میں واقع ہوتا ہے۔ یہ اعصابی خلیات پر مشتمل دماغ کا سب سے بڑا حصّہ ہے یہی حصّہ دماغ یادوں کا گودام عقل و دانش کا گہوارہ، فہم و فراست کا مرکز اور نہ صرف ظاہری حواس خمسہ بلکہ باطنی حواسِ خمسہ کا بھی مرکز ہے۔

ظاہری حواسِ خمسہ یہ ہیں:

قوتِ باصرہ۔ قوتِ شامہ۔ قوتِ ذائقہ۔ قوتِ سامعہ اور قوتِ لامسہ



کمان انداز نشست

باطنی حواس خمسہ یہ ہیں:

قوتِ واہمہ - قوتِ مصورہ - قوتِ متخیلہ - قوتِ حافظہ اور حسِ مشترک۔

ماہرینِ یوگ کے مطابق گیارہویں حس جسے عرفِ عام میں (باطنی حواس خمسہ کو نظر انداز کر کے) چھٹی حس بھی کہا جاتا ہے کا مرکز بھی یہی حصّہ خاص ہے - یہی وجہ ہے کہ پیش بینی کی صلاحیتیں اجاگر کرنے کے لئے مختلف مراقبے اسی حصّہ دماغ پر کئے جاتے ہیں - اگر اس حصّے کا تعلق جو ریڑھ کی ہڈی میں محفوظ حرام مغز SPINAL CORD کے ذریعے نظام جسم سے ہوتا ہے کسی وجہ سے منقطع ہو جائے تو وہ حصّہ جسم بے کار ہو جاتا ہے اور اگر اس حصّہ جسم کا تعلق بالکل نہ ٹوٹے مگر اس میں خلل واقع ہو جائے تو جسم کا اس حصّہ خاص کی حس ختم ہو جاتی ہے - جس طرح بجلی کی رو میں کمی کے باعث بجلی کا پنکھا از خود تیز یا ہلکا چلنے لگتا ہے یا کبھی بالکل بند ہو جاتا ہے - حالانکہ بجلی کی رو کچھ نہ کچھ موجود ہوتی ہے - اسی طرح جسم انسانی کے خاص حصّوں کے افعال میں سیری برم سے تعلق میں خلل کے باعث کمی آ جاتی ہے -

سونگھنے کی قوت از خود بحال ہو گئی

ایک خاتون کو کمر میں اکثر درد رہتا تھا - وہ سرجن کے پاس بغرض علاج گئیں سرجن نے معائنہ کے بعد بتایا کہ خاتون کی ریڑھ کی ہڈی کا مہرہ

اپنی جگہ سے کھسک گیا ہے۔ چنانچہ اپریشن ٹیبل پر مہرہ اپنی صحیح جگہ پر جما دیا گیا، لیکن اس سے نہ صرف یہ کہ خاتون کی کمر کا درد ٹھیک ہو گیا بلکہ قوتِ شامہ (سونگھنے کی قوت) بھی بحال ہو گئی جو ایک عرصہ سے مفقود تھی۔ دراصل مہرے کے کھسک جانے کے باعث موصوفہ کی قوتِ شامہ سے تعلق رکھنے والے اعصاب کا تعلق سیری برم منقطع ہو گیا تھا۔ جونہی مہرہ ٹھیک ہوا ان اعصاب کا دوبارہ تعلق سیری برم سے از خود قائم ہو گیا اور موصوفہ کی قوتِ شامہ خلافِ توقع طور پر اچانک بحال ہو گئی حالانکہ وہ تو سرجن کے پاس کمر کے علاج کے لئے گئی تھیں۔ قوتِ شامہ کی بحالی کے لئے کئی ڈاکٹروں سے علاج میں ناکامی کے بعد وہ تو اس طرف سے مایوس ہو چکی تھیں۔

سیری بلم اور پونز ویرولی

یہ حصے سیری برم کے مین نیچے اور پیچھے کی طرف ہوتے ہیں یہ حصے بھی مختلف عملیات پر مشتمل ہیں۔ یہ دونوں حصے عضلات کو کنٹرول کرنے میں سیری برم کی مدد کرتے ہیں۔ انسان کی تمام حرکات مثلاً اٹھنے بیٹھنے چلنے اور دوڑنے کا تعلق انہی حصوں سے ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ شراب پینے کے بعد انسان لڑکھڑانے لگتا ہے اور اس کا عضلات پر قابو نہیں رہتا۔ اگر دماغ کے ان حصوں پر چوٹ لگ جائے اور یہ حصے ناکارہ ہو جائیں یا ان کا تعلق جو ریڑھ کی ہڈی کے ذریعے نظام جسم سے قائم ہے کسی وجہ سے منقطع ہو جائے تو یہ حصے جسم مفلوج

ہو جاتا ہے۔

میڈولا اوبلا نگٹا

میڈولا ریڑھ کی ہڈی کے آخری سرے پر سیری بلم کے نیچے واقع ہوتا ہے۔ اس اہم حصے کا کام حرکتِ قلب اور تنفس کو کنٹرول کرنا ہے۔ اسی لئے اس حصۂ دماغ پر معمولی سی چوٹ زندگی کا چراغ گل کر دیتی ہے۔ اگر آپریشن کے ذریعے سیری برم یا سیری بلم جسم سے کاٹ کر علیحدہ کر دیئے جائیں تو بھی انسان زندہ رہتا ہے۔ اگرچہ وہ حواس خمسہ اور دیگر حرکات سے محروم ہو جاتا ہے۔ پھانسی کے وقت بدقسمت انسان کو جو جھٹکا لگتا ہے اس سے میڈولا اوبلا نگٹا کا تعلق بقیہ جسم سے ٹوٹنے کی وجہ سے منقطع ہو جاتا ہے اور موت آناً فاناً واقع ہو جاتی ہے۔ موت دراصل حرکتِ قلب یا تنفس کے منقطع ہونے کا نام نہیں ہے۔ موت اس وقت واقع ہوتی ہے۔ جب دماغ کی موت واقع ہو جائے اور دماغ کا مطلب یہاں صرف میڈولا اوبلا نگٹا ہے۔ بے شک حرکتِ قلب بند ہو جائے اور موت کے تمام آثار ظاہر ہو جائیں اگر میڈولا زندہ ہے اور اس کے پاس آکسیجن کا وافر ذخیرہ موجود ہے۔ تو مختلف تدابیر اختیار کرنے سے انسان دوبارہ جی اٹھتا ہے۔

یوگا کی ریاضتیں

یوگا میں اس حصۂ خاص کے اندر آکسیجن کا ذخیرہ کرنے کی کئی

ریاضتیں اور ورزشیں ہیں۔ چنانچہ ماہرین فن ان ریاضتوں اور ورزشوں پر عمل پیرا ہو کر آکسیجن کا ایک بڑا ذخیرہ اس حصہ دماغ میں محفوظ کر لیتے ہیں۔ اور حبس دم کر کے لمبی مدت کے لئے سو جاتے ہیں۔ اس طرح وہ اپنی زندگی کو طویل کرتے جاتے ہیں۔ دراصل ان کا یہ سونا زندگی میں شمار نہیں ہوتا۔ آنجہانی یوگی پرجوویال چالیس دن تک ہر سال سوئیں میں سو جاتے تھے۔ ان چالیس دنوں میں نہ ان کے ناخن بڑھتے تھے نہ بال اور نہ ہی کوئی حرکت کرتے تھے یا کھاتے پیتے تھے۔

دماغ کے ان تینوں حصوں کا تعلق ریڑھ کی ہڈی میں طفوظ حرام مغز SPINAL CORD کے ذریعے نظامِ جسم سے ہوتا ہے۔ اسی لئے ریڑھ کی ہڈی میں ذرا سا نقص بھی بیشتر امراض کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔ عموماً ریڑھ کی ہڈی میں نقص سے مندرجہ ذیل امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔

۱ : اعصابی تکلیف۔
۲ : دورانِ خون میں خرابی۔
۳ : عضویاتی افعال میں بے قاعدگی۔
۴ : خون میں شکر کی کمی۔
۵ : عملِ تنفس میں بے قاعدگی۔
۶ : کمر میں شدید درد
۷ : قوتِ گویائی اور دیگر حواسِ خمسہ میں خرابی۔

ریڑھ کی ہڈی کے امراض کیوں؟

دراصل جوں جوں انسان کی عمر بڑھتی جاتی ہے اس کے اعضا

جسم اور ہڈیاں سخت ہوتی جاتی ہیں اور ان میں عہدِ طفولیت کی سی نرمی اور لچک باقی نہیں رہتی۔ یہی حال ریڑھ کی ہڈی کا ہے۔ عمر کے ساتھ ساتھ یہ بھی سخت ہوتی جاتی ہے اور نتیجتاً جب ہم آگے پیچھے یا دائیں بائیں جھکتے ہیں تو کمر میں اچانک جھٹکا لگتا ہے اور ہم دردِ کمر میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس موقع پر ہوتا یہ ہے کہ کوئی مہرہ (VERTEBRAE) اپنی جگہ سے کھسک جاتا ہے اور ہم دردِ کمر کے علاوہ کئی دیگر امراض کا بھی شکار ہو جاتے ہیں اور اصل مرض یعنی مہرے کے کھسکنے کا پتہ ہی نہیں چلتا۔

ایک خاتون کی مثال ہم پہلے پیش کر چکے ہیں جس کی قوتِ شامہ مہرے کے کھسکنے کی وجہ سے متاثر ہو گئی تھی۔ اور مہرے کے اپنی اصلی جگہ پر واپس آجانے سے از خود بحال ہو گئی تھی۔ ہماری ریڑھ کی ہڈی میں ۳۳ مہرے ہوتے ہیں جو تسبیح کے دانوں کی طرح ایک دوسرے میں پیوست ہوتے ہیں۔ ان کے عین وسط میں مختلف اعصابی خلیات اور ننھے منے ریشوں پر مشتمل حرام مغز جس کا کام دماغ اور جسم کے حصوں میں تعلق قائم رکھنا ہے۔ چنانچہ جب کوئی مہرہ اپنی جگہ سے کھسکتا ہے تو لامحالہ اس کے زیرِ عظیم اعصاب اور باریک باریک تار جیسے ریشے اس کی زد میں آکر دب جاتے ہیں اور انجام کار یہ اعصابی نظام احسن طریقے سے اپنا فرض ادا کرنے سے قاصر ہو جاتا ہے اور مختلف امراض کا سبب بن جاتا ہے۔

اس موقع پر فن یوگا ہماری رہبری کرتا ہے اور نشست کے

مختلف انداز پیش کر کے ہمیں اس قسم کی تکالیف سے نجات دلاتا ہے۔
ہاتھا یوگا (HATHA YOGA) میں جتنے بھی انداز ہائے نشست (POSTURES) ہیں۔ ان تمام کا مقصد جسم کے کسی نہ کسی حصہ کو لچکدار بنانا ہوتا ہے تاکہ ہم میں عہد طفولیت ایسی پھرتی دوبارہ پیدا ہو سکے اور ہم بڑھاپے کو موخر کر سکیں۔ اس سلسلہ میں ہم ہاتھا یوگا کا مشہور انداز نشست کمان (THE BOW) پیش کرتے ہیں۔ اس سے نہ صرف ریڑھ کی ہڈی کے مہرے اپنی جگہ فٹ ہو جاتے ہیں بلکہ ان میں عہد طفولیت جیسی نرمی اور لچک بھی پیدا ہو جاتی ہے اور آئندہ کے لئے مہرے وغیرہ کھسکنے کا خدشہ بھی نہیں رہتا۔

کمان اندازِ نشست (THE BOW)

چونکہ اس اندازِ نشست کی شکل کمان جیسی ہوتی ہے۔ اس لئے اسے کمان کہا جاتا ہے۔ اس اندازِ نشست کا خاص اثر ریڑھ کی ہڈی (VERTEBRAL COLUMN) کے مہروں، گردن کے پٹھوں، پیٹ کے اندرونی اعضاء سینہ کے عضلات۔ کولہوں۔ پنڈلیوں۔ پاؤں۔ ہاتھ کے پنجوں اور بازوؤں پر ہوتا ہے۔ اس اندازِ نشست سے ان تمام اعضاء میں تناؤ کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جس سے دوران خون تیز اور عہد طفولیت ایسی لچک پیدا ہونی شروع ہو جاتی ہے۔
علاوہ ازیں اس اندازِ نشست کا اثر گردوں اور جگر پر بھی ہوتا ہے اور نتیجتاً گندے مادوں کا اخراج اور قوت ہاضمہ کا فعل تیز

ہو جاتا ہے۔ یہ انداز نشست دوران خون کو متوازن کر کے جسم کو جلا بخشتا ہے۔ گردن کی جھریاں اور اس کے آس پاس کا ڈھلکا ہوا گوشت تحلیل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ جس سے چہرے پر بڑھاپے کے نمایاں آثار زائل ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور انجام کار اس نشست کا عامل بڑھاپے کو مؤخر کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

ورزش کا طریقہ

چٹائی پر الٹے لیٹ جایئے۔ سیدھا رخسار چٹائی پر ٹکا دیجئے۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے، آدھا منٹ اسی انداز میں لیٹے رہیئے۔ اب رخسار کو چٹائی سے اٹھا کر، ٹھوڑی چٹائی پر رکھ دیجئے دونوں بازو پیچھے موڑ کر دونوں ہاتھوں سے دونوں پاؤں کے پنجے پکڑ لیجئے اب آہستہ آہستہ سینہ اوپر کی طرف اٹھاتے جایئے اور پاؤں کے پنجوں کو گردن کی طرف آہستہ آہستہ کھینچنا شروع کر دیجئے۔ پوری آنکھیں کھول کر آسمان یا چھت کو تکنے کی کوشش کیجئے پلک نہ جھپکایئے۔ جب مزید سینہ اوپر کو نہ اٹھ سکے اور پاؤں بھی اس سے زیادہ نہ کھنچ سکیں تو وہیں تک رک جایئے۔ اب اسی حالت میں گنتی شروع کر دیجئے۔ ایک، دو، تین، چار، حتیٰ کہ بیس تک پہنچ جایئے اب آہستہ آہستہ واپس اپنی پہلی پوزیشن پر آجایئے۔ یہ ہوا ایک چکر، اب ایک منٹ ستانے

کے بعد اسی طرح دو مزید چکر پورے کر لیجئے۔ ہر ہفتہ پانچ تک گنتی بڑھاتے جائیے حتیٰ کہ ایک سو پچاس تک پہنچ جائیے۔ یاد رکھئیے ہر چکر کے بعد کم از کم ایک منٹ سستانا بہت ہی ضروری ہے ورنہ مطلوبہ نتائج برآمد نہ ہو سکیں گے۔

یودھیانہ اندازِ نشست

حکما کا قول ہے کہ قبض تمام امراض کی جڑ ہے اور ہم بھی اس قول کو من و عن تسلیم کرتے ہیں۔ غذا جو ہم کھاتے ہیں وہ معدہ سے گذر کر پہلے چھوٹی آنت میں پھر بڑی آنت میں پہنچتی ہے اور یہ آنتیں اس ہضم شدہ خوراک سے غذائی جوہر حاصل کر کے اسے خون میں ملا دیتی ہیں اور ہضم شدہ غذا کا باقی ماندہ فضلہ بڑی آنت سے ہوتا ہوا مقعد کی راہ باہر خارج ہو جاتا ہے۔ اگر یہ فضلہ کسی وجہ سے بڑی آنت میں رک جائے تو سڑنا شروع ہو جاتا ہے اور اس سڑے ہوئے فضلے کے زہریلے مادے ہمارے خون میں شامل ہو کر اور ہمیں امراض میں مبتلا کر کے ہماری زندگی اجیرن بنا دیتے ہیں۔ بواسیر خونی اور بادی کا نام آپ نے سنا ہوگا۔ یہ "عطیہ" قبض ہی کا ہے جو بدقسمت خواتین و حضرات ان امراض میں مبتلا ہیں۔ ان سے پوچھئے کہ ان پر کیا گذرتی ہے جب ڈھیروں خون ان کے جسم سے آن واحد میں بہہ کر انہیں نڈھال اور زندہ درگور کر دیتا ہے۔ چہرے کی زردی، جلد کا پھیکا پن، خارش، جوڑوں کا درد اور گیس کی شکایت بھی اسی قبض کے "عطیات" ہیں۔

ہمارے چھوٹے سے ملک پاکستان میں ہر سال کروڑوں روپے کی





یودھیانہ
اندازِ نشست

قبض کشا ادویہ در آمد ہوتی ہیں۔ مگر وہ اس مرض کو جڑ سے اکھاڑنے کے لئے نہیں ہوتیں بلکہ ان کے اثرات بالکل عارضی ہوتے ہیں۔ دعا کھائی تو اجابت ہوئی نہ کھائی تو پھر قبض اس مضمون میں ہم جو اندازِ نشست قارئین کی خدمت میں پیش کر رہے ہیں۔ یہ نہ صرف قبض کا شافی علاج ہے بلکہ معدہ کے دیگر امراض کا بھی قلع قمع کر دیتا ہے۔

ہاتھا یوگا کا یہ انداز نشست انسان کے لئے نعمت ہے اس سے نہ صرف پیٹ کے اندرونی اعضاء کی نشوونما بلکہ مشہور عالم غدود "لبلبہ" کی بھی اصلاح ہوتی ہے۔ یہ آسن کرنے والا کبھی ذیابیطس کے مرض میں مبتلا نہیں ہوتا۔ اگر شومئی قسمت کوئی اس مرض میں مبتلا ہو تو بھی یہ آسن متواتر کرنے سے آہستہ آہستہ صحت یابی کی امید کی جا سکتی ہے۔

مذکورہ آسن کا خاص اثر بڑی اور چھوٹی آنت پر ہوتا ہے۔ چنانچہ اکثر بیٹھے رہنے سے یہ دونوں آنتیں سست ہو جاتی ہیں۔ جس کا نتیجہ قبض کی شکل میں نمودار ہوتا ہے۔ چنانچہ اس آسن کے کرنے سے دونوں آنتوں کی سستی آہستہ آہستہ رفع ہو جاتی ہے۔ اور اس کا عامل قبض سے نجات حاصل کر لیتا ہے۔ اس انداز نشست سے معدے اور پیٹ کے دیگر اعضا مثلاً جگر وغیرہ بھی متحرک ہو جاتے ہیں۔ صفراوی مزاج والے افراد بھی اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اس عمل کے متواتر کرنے سے صفرا کی پیدائش متوازن ہو جاتی ہے اور جان لیوا مرض یرقان کا خطرہ نہیں رہتا۔ کیونکہ اس آسن کا اثر سیدھا پر

براہ راست ہوتا ہے اور اس کے فعل کو متوازن کر دیتا ہے۔
بڑھاپے میں اکثر خواتین کی کمر کے گرد گوشت لٹکنا شروع ہو جاتا ہے۔ چنانچہ اس آسن کے کرنے سے یہ بدنما گوشت تحلیل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس انداز نشست کا اثر جنسی غدود پر بھی ہوتا ہے اور ان غدود کا فعل تیز ہو جاتا ہے۔ چنانچہ جنسی طور پر کمزور حضرات اس آسن کے متواتر کرنے سے صحت مندی کی طرف مائل ہو جاتے ہیں۔

نشست کا انداز

آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیے۔ ریڑھ کی ہڈی کو بالکل سیدھا کر دیجئے دونوں ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھ دیجئے اپنے پھیپھڑوں کی تمام ہوا کو منہ کے ذریعے نکال دیجئے پھر منہ بند کر لیجئے تاکہ ہوا دوبارہ اندر داخل نہ ہو اور ہاں ناک کے راستے بھی ہوا اندر نہ آنے پائے جب یہ سب کچھ آپ کر چکیں تو فوراً ہی پیٹ کو اندر اور اوپر کی طرف سکیڑیئے۔ اتنا سکیڑیئے جتنا آپ کے لئے قابل برداشت ہو۔ پوری طرح سکیڑنے کے ۵ سیکنڈ بعد پیٹ کو اپنی اصلی حالت پر واپس لائیے۔ ہوا اسی طرح بند رکھئے۔ دوسری بار فوراً آناً فاناً پیٹ کو اندر ہوا کھینچے بغیر سکیڑیئے۔ اور پھر ۵ سیکنڈ بعد واپس لے آئیے۔ تیسری بار پھر پیٹ سکیڑیئے اور ۵ سیکنڈ بعد واپس لے آئیے۔ چوتھی اور پانچویں بار پھر پیٹ سکیڑیئے اور ۵، ۵ سیکنڈ بعد واپس لے آئیے۔ اب ہوا آنے دیجئے یہ ہوا ایک چکر ہے اسی طرح پانچ چکر پورے کر لیجئے۔

ایک دفعہ اس اندازِ نشست کی تکنیک دوبارہ سمجھ لیجئے۔ آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیے۔ اندر کی ہوا منہ کے ذریعے خارج کر دیجئے۔ جب تک یہ اندازِ نشست ختم نہ ہو۔ سانس اندر نہ لیجئے یک دم پیٹ اندر اور اوپر کی طرف سکیڑیئے۔ ۵ سکینڈ بعد پھر واپس لے آیئے پھر سکیڑیئے پھر واپس لایئے۔ تیسری بار پھر سکیڑیئے پھر واپس لایئے۔ چوتھی بار پھر سکیڑیئے اور واپس لایئے پانچویں بار پھر سکیڑیئے اور واپس لایئے یہ ہوا ایک چکر۔ اسی طرح کے پانچ چکر پورے کر دیجئے۔

یاد رہے کہ یوگا کی تمام ورزشیں خالی پیٹ کی جاتی ہیں یا پھر اس وقت جب کھانا کھائے ہوئے کم از کم تین گھنٹے گذر چکے ہوں۔ ہر ورزش کے بعد ایک آدھ منٹ ستانا ضروری ہوتا ہے۔ حاملہ خواتین اور وہ خواتین جو ایام سے ہوں کے لئے سبھی یوگ کی ورزشیں منع ہیں۔

مذکورہ اندازِ نشست آپ کھڑے ہو کر بھی کر سکتے ہیں اس کا طریقہ یہ ہے کہ دونوں ہاتھ رانوں پر رکھ کر آگے کی طرف جھک جائیے۔ منہ کے ذریعے ہوا بالکل نکال دیجئے۔ تاکہ پھیپھڑوں میں بالکل ہوا نہ رہے اب اسی پوزیشن میں پیٹ کو اندر اور اوپر کی طرف سکیڑیئے۔ ۵ سکینڈ بعد اپنی جگہ واپس لایئے۔ (یاد رہے کہ جب تک ۲ سے ۵ چکر پورے نہ ہوں، ہوا اندر لینا ممنوع ہے۔ ورنہ مطلوبہ نتائج برآمد نہ ہو سکیں گے) پیٹ کو پھر اسی طرح سکیڑیئے اور ۵ سکینڈ بعد واپس لایئے۔ اسی طرح ۲ سے ۵ چکر پورے کر لیجئے۔

اب ہوا اندر آنے دیجئے۔ ایک منٹ کے وقفہ کے بعد اسی طرح کے ۳ سے ۵ تک چکر پورے کر لیجئے۔

اگر آپ کو سخت قبض کی شکایت ہے تو صبحدم ایک گلاس نیم گرم پانی پی کر پھر یہ انداز نشست انجام دیں۔ اس سے گندے اور فاسد مادے بہت جلد خارج ہو جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ آپ اپنی خوراک میں بھی تبدیلی کریں۔ گوشت کا کم سے کم استعمال کریں اور سبزیاں، پھل، سلاد وغیرہ وافر مقدار میں کھائیں۔ گوشت سخت قابض ہوتا ہے۔ اس کے برعکس سبزیاں قبض رفع کرتی ہیں۔

ٹڈی انداز نشست

اس اندازِ نشست کا نام "ٹڈی" اس لئے رکھا گیا ہے کہ جب یوگی اس پر عمل پیرا ہوتا ہے تو اس کی شکل ٹڈی جیسی بن جاتی ہے۔ جس کی دُم عموماً اٹھی رہتی ہے۔ یہ اندازِ نشست یوگا کے دیگر انداز ہائے نشست سے بالکل مختلف ہے۔ کیونکہ اس میں جسم کے تمام عضلات سخت کھچاؤ کے عالم میں یک دم تن جاتے ہیں اور اس میں یودھیانہ کی طرح سانس روک لیا جاتا ہے۔ یہ اندازِ نشست یوگا کے سخت ترین انداز ہائے نشست میں سے ایک ہے۔

اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے آنِ واحد میں حراروں کی ایک بڑی تعداد صرف ہو جاتی ہے۔ یاد رہے کہ موٹاپے کی اصل وجہ حراروں کا ضرورت سے کم خرچ ہے۔ جس قدر حرارے آپ دن بھر کی خوراک سے حاصل کرتے ہیں اگر وہ خرچ نہ ہوں تو چربی کی شکل میں تبدیل ہو کر جسم کے مختلف حصوں میں جمع ہو جاتے ہیں۔ اس طرح جسم موٹا اور بھدا بن جاتا ہے۔

ٹڈی اندازِ نشست کا خاص مقصد جسم کی غیر ضروری چربی کو تحلیل کر کے وزن کو کنٹرول کرنا ہے۔ اس اندازِ نشست کا خاص اثر دل اور پھیپھڑوں پر ہوتا ہے۔ انسان کے یہ دونوں اعضائے رئیسہ



ٹڈی انداز نشست

اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے قوی مضبوط اور صحت مند ہو جاتے ہیں۔

دراصل پھیپھڑوں کی بہتر کارکردگی اور صحت کا انحصار ان کے لچکیلے پن پر ہے اس اندازِ نشست کا خاص مقصد پھیپھڑوں کو لچکیلا بنا کر انہیں بہتر کارکردگی کے لئے تیار کرنا ہے۔ خصوصیت کے ساتھ اس میں سانس کو روکنے کا عمل بے انتہا مفید ہے۔ اسی لئے اس اندازِ نشست کو اکثر دمے کے مریضوں کے لئے تجویز کیا جاتا ہے۔ چونکہ اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے تمام کا تمام جسم سخت قسم کے تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہوتا ہے اور پھر ساتھ ہی ساتھ سانس کو بھی پھیپھڑوں میں روک لیا جاتا ہے، اس لئے آکسیجن جسم کے تمام رگ و ریشے میں سرایت کر جاتی ہے اور جونہی ہم واپس اپنی پہلی حالت میں آتے ہیں۔ آن واحد میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی ایک بڑی مقدار جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔ جسم میں آکسیجن کی فراوانی کے نتائج کو کون نہیں جانتا۔ خوراک اور پانی کے بغیر تو ہر ذی روح کچھ نہ کچھ عرصہ زندہ رہ سکتا ہے مگر آکسیجن کے بغیر چند منٹ بھی زندہ رہنا محال ہے۔ حادثات بعد مہلک امراض کے بے ہوش مریضوں کو آکسیجن اسی امید پر دیتے ہیں تاکہ روح و جسم کا رشتہ برقرار رہ سکے۔

پیٹ کے عضلات پر اثر

اس اندازِ نشست کا خاص اثر پیٹ کے عضلات پر ہوتا ہے

اس اندازِ نشست کے آغاز ہی سے پیٹ کے عضلات بے انتہا تن جاتے ہیں اور آخر تک مسلسل تناؤ کی کیفیت سے دوچار رہتے ہیں۔ جب یہ اندازِ نشست ختم ہوتا ہے تو مکمل "ڈھیل" کے سبب بے انتہا سکون محسوس ہوتا ہے جیسا کہ ہم پہلے عرض کر چکے ہیں کہ ہٹھ یوگ کے تمام انداز ہائے نشست کا دارومدار مختلف اعضا اور عضلات کے تناؤ اور ڈھیل پر ہے تناؤ اور ڈھیل کا یہی عمل ہمارے بیمار، کمزور اور سست اعضا کو صحت مند اور چاق و چوبند بناتا ہے۔ اس اندازِ نشست کے مسلسل سرانجام دینے سے معدہ کے بیشتر امراض از خود رفع ہو جاتے ہیں۔

اعصاب پر اثر

جسم میں آکسیجن کی فراوانی اور خون کی مناسب تقسیم کے باعث کمزور اور سست اعصاب (NERVES) طاقتور اور چاق و چوبند ہو جاتے ہیں یہ اندازِ نشست اعصابی کمزوری کا ایک شافی علاج ہے اور اکثر اعصابی مریضوں کے لئے تجویز کیا جاتا ہے۔

ریڑھ کی ہڈی پر اثر

اس اندازِ نشست کا اثر ریڑھ کی ہڈی پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ اس میں قدرتی لچک پیدا ہو جاتی ہے۔ نتیجتاً اس کے مہروں کھسکنے کا خدشہ باقی نہیں رہتا۔ اسی لئے اہل اندازِ نشست

پر عمل پیدا ہونے سے بڑھاپے میں لاحق ہونے والے امراض کا ازخود کلع قمع ہو جاتا ہے۔

ٹانگوں پر اثر

اس انداز نشست کا ٹانگوں پر بھی خاص اثر ہوتا ہے کیونکہ اس سے پورا نچلا دھڑ سخت قسم کے تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہو جاتا ہے۔ خون کی مناسب تقسیم اور آکسیجن کی فراوانی کے باعث، فاسد مادے اس حصۂ جسم سے خارج ہو جاتے ہیں اور نچلا دھڑ صحت مند ہو جاتا ہے۔

اس انداز نشست کے اثر سے دل گردے، جگر اور تلی بھی براہ راست آتے ہیں۔ خون کا ایک زبردست ریلا ان کو سیراب کر کے تروتازہ کر دیتا ہے۔ علاوہ ازیں ان اہم اعضائے رئیسہ کی خاطر خواہ مالش ہو جاتی ہے۔ نتیجتاً چھوٹے موٹے امراض ازخود ختم ہو جاتے ہیں۔

تناسلی اعضاء بھی اس انداز نشست کے دوران خصوصیت کے ساتھ سخت تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہوتے ہیں اور خون کا ایک زبردست ریلا جو آکسیجن سے بھرپور ہوتا ہے۔ ان اہم اعضاء کو سیراب کر کے ان کی شکست و ریخت کو دور کر دیتا ہے اور یہ اعضاء صحت مند ہو جاتے ہیں۔ اسی لئے یہ انداز نشست مردانہ کمزوری میں اکثر تجویز کیا جاتا ہے۔

چہرے پر اثر

جونہی آپ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہوتے ہیں آپ کا چہرہ خون کی فراوانی کے باعث سرخ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ نہ صرف دماغ بلکہ آنکھیں۔ کان۔ دانت۔ ہونٹ یہاں تک کہ چہرے کی جلد بھی تازہ خون سے سیراب ہو جاتی ہے۔ چہرے کی چھائیاں اور دیگر امراض کا قلع قمع ہو جاتا ہے اور چہرے پر تازگی، شادابی اور سرخی جھلکنے لگتی ہے۔

آپ سوچتے ہوں گے کہ آخر اتنا سارا خون کہاں سے آ جاتا ہے جس سے یہ تمام اعضاء پوری طرح سیراب ہو جاتے ہیں۔ یہ راز ہم آپ کو بتلاتے ہیں۔ دراصل یہ وافر خون تلی (SPLEEN) سے آتا ہے۔ خالق اکبر نے ہمارے جسم میں تلی پیدا کر کے ہمیں ایک بہت بڑی نعمت سے نوازا ہے۔ دراصل تلی میں فالتو خون ذخیرہ ہوتا رہتا ہے اور یہ ہمیشہ خون سے لبریز رہتی ہے۔ جب کوئی شخص کسی حادثہ کا شکار ہوتا ہے اور اس کا خون ضائع ہو جاتا ہے تو اس وقت یہ "بلڈ بنک" یعنی تلی متحرک ہو جاتی ہے اور اپنے اندر کا جمع شدہ خون متاثرہ حصے کو سپلائی کرنا شروع کر دیتی ہے تاکہ خون کی کمی کے باعث دماغ اور جسم کا رشتہ منقطع نہ ہو۔ جب ہم یہ انداز نشست سرانجام دیتے ہیں تو خون کے بہاؤ کی رفتار میں سختی کھچاؤ کے باعث جلی سی کچھ جاتی ہے جیسے حادثے کے وقت ہوتی ہے۔ چنانچہ اس دوران تلی اپنا خون جسم میں منتقل کرنا شروع کر دیتی

ہے۔ جب یہ اندازِ نشست ختم کو پہنچتا ہے تو وافر خون جو مختلف اعضا کی سیرابی کے بعد بچ جاتا ہے۔ واپس تلی میں آکر دوبارہ ذخیرہ ہو جاتا ہے۔ اور اس طرح تلی میں ذخیرہ شدہ خون ہر عضو ہمارے جسم کو سیراب کر کے واپس چلا جاتا ہے۔

ٹڈی اندازِ نشست کا طریقہ

چاندنی یا فرش پر پیٹ کے بل لیٹ جائیے۔ اپنے بازوؤں کو پہلوؤں کے ساتھ رکھ لیجئے۔ آدھ منٹ اسی طرح لیٹے رہیئے۔ اب مٹھیوں کو بھینچ کر فرش پر ٹکا دیجئے۔ دونوں پاؤں ملا لیجئے اور ٹانگوں میں تناؤ کی کیفیت پیدا کر لیجئے۔ ٹھوڑی کو فرش پر رکھ دیجئے اب سانس اندر کھینچ کر روک لیجئے اور ایک ہی جست میں دونوں بازوؤں پر نعدیتے ہوئے دونوں ٹانگوں کو پوری قوت سے اوپر کی طرف اٹھائیے اس دوران دونوں ٹانگیں ایک ساتھ ملی ہوئی ہوں اور ان میں کسی قسم کا خم نہ ہو اور سخت تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہوں۔ دس سیکنڈ تک اسی پوزیشن میں رہیے۔ پھر واپس آجائیے اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ ایک منٹ اسی طرح بے سدھ اور مکمل ڈھیلے پن کی حالت میں لیٹے رہیئے تاکہ آپ کے حواس درست ہو جائیں اور پھولا ہوا سانس معمول پر آجائے۔ اسی طرح مزید ۲ چکر پورے کر لیجئے۔ ہر ہفتے پانچ سیکنڈ کا اضافہ کرتے جائیے حتیٰ کہ آپ ایک منٹ تک پہنچ جائیں۔



شیر بر انداز نشست

شیر ببر اندازِ نشست

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے یہ اندازِ نشست شکل میں شیر ببر جبکہ وہ منہ پھاڑ کر انگڑائی لے رہا ہو کی طرح ہو جاتا ہے اس سے ہاتھوں کی تمام انگلیوں اور چہرے کے تمام عضلات میں سوائے پیشانی کے تناؤ کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے یہی وہ شہرہ آفاق اندازِ نشست ہے جو روئے زمین کی خواتین کا پسندیدہ اور مرغوب آسن ہے۔ اس اندازِ نشست کے باقاعدگی سے سرانجام دینے سے چہرے کی جھریاں غائب ہو جاتی ہیں۔ اور عمر رسیدہ خواتین پندرہ سے بیس سال تک واپس جوانی کی طرف لوٹ آتی ہیں۔ چہرے پر نکھار آجاتا ہے آنکھوں میں چمک اور مقناطیسیت پیدا ہو جاتی ہے۔ غرضیکہ چہرہ ہر لحاظ سے خوبصورت اور دلکش ہو جاتا ہے۔ بڑھاپے کی وجہ سے جو ہاتھوں کی الٹی طرف کھال سی لٹک جاتی ہے وہ آہستہ آہستہ غائب ہونے لگتی ہے اور ہاتھ خوبصورت اور دلکش ہو جاتے ہیں۔

اگر اس اندازِ نشست کو کم سن دوشیزائیں باقاعدگی سے سرانجام دیں تو "نورٌ علیٰ نور" والا معاملہ بن جاتا ہے۔

کم سنی میں چہرے پر ملائمیت اور دل کشی تو ویسے ہی ہوتی ہے مگر اس اندازِ نشست سے چہرے پر بلا کا نکھار آجاتا ہے۔ چنانچہ

شوخ و چنچل اور جگر جگر دوشیزاؤں کو یہ اندازِ نشست باقاعدگی سے کرنا چاہیئے تاکہ ان کا حسن نہ صرف شعلہ فشاں ہو بلکہ دیرپا بھی ہو۔ مشہور عالم مصری حسینہ قلوپطرہ بھی یہ اندازِ نشست بڑی باقاعدگی سے کرتی تھی۔ جو اسے کسی ہندو یوگی نے تعلیم کیا تھا چونکہ اس اندازِ نشست سے خواتین کی شکل کچھ عجیب سی جاتی ہے اس لئے اسے کسی بند کمرے میں کیا جائے تاکہ اسے کرتے ہوئے کوئی دوسرا نہ دیکھ سکے۔

طریقہ

کسی چٹائی وغیرہ پر اس طرح بیٹھیں جیسے ہم نماز میں بیٹھتے ہیں مگر اس میں دونوں پاؤں کے پنجے پیچھے کی طرف مڑے ہوئے ہوں دونوں ہاتھ رانوں پر رکھ دیجئے گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا کر دیجئے اب دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو رانوں پر رکھے رکھے بالکل کھول کر تناؤ کی سی کیفیت پیدا کر دیجئے بعد ازاں اپنا منہ پورا کھول دیجئے۔ زبان باہر نکال کر ٹھوڑی کو چھونے کی کوشش کیجئے آنکھیں پوری کھول دیجئے اسی انداز میں آدھ منٹ بیٹھے رہیئے۔ پھر آہستہ آہستہ واپس آجایئے یہ ہوا ایک چکر۔ اسی طرح تین چکر پورے کیجئے اور دن بھر میں تین یا چار مرتبہ کیجئے۔

چونکہ یہ اندازِ نشست دن میں زیادہ مرتبہ کرنے کا ہے اور ہر وقت چٹائی یا کمرہ میسر نہیں ہوتا خصوصاً ملازم خواتین کے لئے چنانچہ یہی آسن باتھ روم میں بھی کھڑے کھڑے کیا جا سکتا ہے۔ اس

کا طریقہ بھی یہی ہے کہ کھڑے کھڑے اپنے دونوں بازؤں کو سامنے پھیلا دیجئے اور انگلیوں میں تناؤ پیدا کر دیجئے اور منہ پہلے کی طرح کھول دیجئے زبان باہر نکال کر ٹھوڑی کو چھونے کی کوشش کیجئے۔ آنکھیں پوری طرح کھول دیجئے آدھ منٹ بعد واپس اپنے پہلی پوزیشن پر آجایئے یہ ہوا ایک چکر اگر وقت ہو تو دوسرا تیسرا چکر بھی کر دیجئے نہیں تو یہی ایک چکر کافی ہے جب پھر باتھ روم میں آئیں پھر ایک چکر پورا کر دیجئے۔ بیجئے کسی کو کانوں کان خبر بھی نہیں ہوئی اور ورزش بھی ہو گئی۔

مرچو

ٹائیگر انداز نشست

آپ نے سنا ہوگا کہ چیتا جب خون پی لیتا ہے یا گوشت زیادہ کھا لیتا ہے تو کچھ وقفے کے بعد منہ کے ذریعہ اس فالتو غذا کو باہر نکال دیتا ہے اور اپنے آلات ہضم (DIGESTIVE SYSTEM) کو خواہ مخواہ مشقت میں نہیں ڈالتا اسی خصلت کی وجہ سے چیتا دنیا کے تمام درندوں سے پھرتیلا چالاک اور تیز ہوتا ہے۔ اگرچہ شیر جسمانی طور سے اس سے کہیں بڑا اور زیادہ طاقتور ہوتا ہے۔ مگر چیتا محض اپنے پھرتیلے پن کی وجہ سے شیر کے داؤ پیچ میں نہیں آتا اور نہ ہی شیر اس پر حملے کی غلطی کرتا ہے۔ مبادا اس کی سبکی ہو کیونکہ وہ تو آن واحد میں چھلاوے کی طرح غائب ہو جاتا ہے۔

دراصل خوراک جو ہم کھاتے ہیں اس کا زیادہ تر حصہ تین سے چار گھنٹے تک میں ہضم ہو جاتا ہے اور اس کے اہم اجزا ہمارے جسم کا جزو بن جاتے ہیں اس کے بعد جتنا عرصہ یہ خوراک ہمارے جسم میں رہتی ہے ہمارے آلات ہضم پر بھی بوجھ بنی رہتی ہے کیونکہ یہ آلات ہضم اس سے کچھ اور اضافی اجزاء حاصل کرنے کی کوشش میں لگے رہتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں مشقت کے مطابق غذائیت

حاصل نہیں کر پاتے اور تھک کر خواہ مخواہ ادھ موئے ہو جاتے ہیں۔

یہاں جس انداز نشست کا بیان کیا گیا ہے آلات ہضم کو مشقت سے بچا کر انھیں قوی بناتا ہے۔ اس مشق کے سرانجام دینے سے ہم میں چیتے ایسی پھرتی پیدا ہو جاتی ہے۔ پیٹ چیتے کی طرح چپک کر ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ لگ جاتا ہے مگر سینہ شیر کی طرح چوڑا چکلا ہو جاتا ہے اور چیتے جیسی تمکنت آجاتی ہے۔

راقم السطور نے اکثر اکھاڑوں میں دیکھا ہے کہ پہلوان لوگ بادام کا شربت پینے کے فوراً بعد قے کر دیتے ہیں۔ یہ غلط ہے۔ دراصل کوئی بھی غذا کھانے کے کم از کم تین گھنٹے بعد اور زیادہ سے زیادہ کھانا کھانے کے چار گھنٹے بعد تک قے کی جا سکتی ہے یہ ایک نہ تبدیل ہونے والا مسلمہ اصول ہے کیونکہ اس عرصہ میں غذا کا بیشتر حصہ جزو بدن بن چکا ہوتا ہے اور مصنوعی قے کا مقصد محض پھوک باہر نکالنا اور آلات ہضم کو آرام پہنچانا ہوتا ہے۔

بعض ماہرین یوگا کے مطابق یوگیوں کی لمبی عمر کا راز اسی انداز نشست کا مرہون منت ہے یہ مشق کھانا کھانے کے تین گھنٹے بعد اور چار گھنٹے سے پہلے سرانجام دی جاتی ہے۔ علاوہ ازیں اس مشق کے فوراً بعد تقریباً آدھ پونڈ چاول دودھ میں پکا کر کھائے جاتے ہیں ورنہ سخت نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔ ان اصولوں سے روگردانی ہرگز نہیں کرنی چاہئے کیونکہ یہ مسلمہ اصول ہے چنانچہ چاول اس مشق

کے شروع کرنے سے پہلے پکا کر رکھ لئے جاتے ہیں تاکہ مشق کے بعد تیار چاولوں کا انتظار نہ کرنا پڑے اور فوراً کھائے جائیں۔

اس تیاری کے بعد آپ اکڑوں بیٹھ جائیں اور تازہ پانی جتنا پی سکتے ہیں پی لیں اس کے بعد کھڑے ہو کر آگے کی طرف جھک جائیں اور اپنی انگلیاں حلق میں ڈال کر گدگدائیں معمولی سی کوشش سے آپ کو قے ہو جائے گی نہ صرف پانی بلکہ خوراک کا کچھ حصہ بھی باہر آجائے گا اب دوبارہ پانی پی لیجئے اور اسی طرح قے کر ڈالئے سہ بارہ پھر ایسے ہی کیجئے حتیٰ کہ پانی بالکل صاف آنا شروع ہو جائے۔

اس عمل کے بعد پانچ منٹ تک سستا لیجئے اور پھر فوراً ہی دودھ میں تیار شدہ چاول کھا لیجئے چاولوں کی مقدار متعین نہیں کی جاسکتی کیونکہ ہر شخص کی مقدار دوسرے سے الگ ہوتی ہے بس اتنی احتیاط کیجئے کہ پیٹ بھر کر نہ کھائیے کچھ بھوک رہنے دیجئے اس خوراک کے تین گھنٹے بعد دلیا وغیرہ حسب ضرورت کھا لیجئے۔

یہ مشق ہفتے میں ایک یا دو دفعہ کی جاتی ہے اسے ہر روز نہیں کیا جاتا مگر ہمارے گرو اسے ایک دن چھوڑ کر کیا کرتے تھے۔

یوگا مُدرا انداز نشست

ماہرین یوگا کے مطابق یہ اندازِ نشست کم و بیش چالیس مختلف امراض کا شافی علاج ہے۔ خصوصاً امراض رحم اور امراض شکم کے لئے تو اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ یہ اندازِ نشست معدہ۔ جگر۔ لبلبہ۔ تلی اور دیگر مختلف غدود پر اثر انداز ہو کر ان تمام اعضاء کی اصلاح کرتا ہے۔

خصوصیت کے ساتھ یہ اندازِ نشست۔ ذیابیطس۔ پرانی قبض ضعیف معدہ اور ضعیف جگر اور جنسی کمزوری کے لئے نہایت ہی عمدہ علاج ثابت ہوا ہے۔

علاوہ ازیں اس اندازِ نشست سے زہریلے مادے خصوصیت کیساتھ جسم سے خارج ہو جاتے ہیں اسی وجہ سے اس اندازِ نشست کے برابر سرانجام دینے سے امراض قلب کا خطرہ نہیں رہتا۔

یوگا مُدرا اندازِ نشست وزن کو کم کرتا ہے۔ خصوصاً کمر کے پاس کا لٹکا ہوا بدنما گوشت بہت جلد تحلیل کر دیتا ہے۔ اس اندازِ نشست سے چہرے پر بلا کا نکھار آجاتا ہے۔ آنکھوں کی روشنی تیز ہو جاتی ہے۔ دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔ کان بہتر سننے لگتے ہیں۔ دماغ تروتازہ ہو جاتا ہے۔ اور لاشعوری دبے ہوئے کھلنے لگتے ہیں۔

دراصل یہ اندازِ نشست آن واحد میں خون کا ایک زبردست ریلا جسم



یوگا مدرا انداز نشست

کے اوپری حصوں تک پہنچا دیتا ہے۔ جس کے نتیجہ میں جسم کے تمام اُوپری حصے مثلاً آنکھیں۔ کان۔ دانت۔ دماغ وغیرہ اپنی اپنی ضرورت کے مطابق خون سے توانائی حاصل کر لیتے ہیں۔ اور مضرِ صحت اجزا خارج کر دیتے ہیں۔ اس اندازِ نشست کے شروع کرتے ہی فوائد محسوس ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ آدمی اپنے آپ کو تندرست و توانا۔ ہشاش بشاش طاقتور اور جوان محسوس کرنے لگتا ہے۔ دم توڑتی ہوئی امنگوں میں ایک نئی لہر پیدا ہو جاتی ہے۔ اور آدمی چاق و چوبند ہو کر یکسر بدل جاتا ہے۔

مشہور ہے مصری حسینہ قلوپطرہ دیگر اندازِ نشست کے علاوہ یہ اندازِ نشست بھی بلا ناغہ سرانجام دیتی تھی۔ جو اسے کسی ہندو یوگی نے تعلیم کئے تھے۔

طریقہ: کنول اندازِ نشست (جیسا کہ تصویر سے ظاہر ہے) اختیار کیجیے۔ دلہنے بازو کو پیچھے موڑ کر بائیں کلائی دائیں ہاتھ سے مضبوط پکڑ لیجیے۔ آہستہ آہستہ پیشانی زمین کی طرف جھکاتے جایئے حتیٰ کہ پیشانی زمین پر ٹک جائے اور آپ کے دونوں ہاتھ سر کے اوپر زاویہ قائمہ بنائے ہوئے ہوں پانچ سیکنڈ سے ۲۰ سیکنڈ تک اسی انداز میں رہیے۔ پھر واپس آ جایئے۔ یہ ہوا ایک چکر۔ اسی طرح تین چکر پورے کر لیجیے یاد رہے ہر چکر کے بعد ایک منٹ سے دو منٹ تک سستانا ضروری ہے۔

مگر ٹھہریے! یہ اندازِ نشست اتنا آسان نہیں کہ ہر شخص اسے آسانی سے سرانجام دے سکے۔ سب سے پہلے تو آپ کو کنول انداز

نشست سرانجام دینے کی مشکل پیش آئے گی ۔ مگر

مشکلے نیست کہ آساں نہ شود

کے مصداق آہستہ آہستہ آپ کے اعضاء میں لچک پیدا ہونی شروع ہو جائے گی ۔ اور آپ کے پاؤں پنڈلیاں آہستہ آہستہ مڑنی شروع ہو جائیں گی یہاں تک کہ آپ کنول انداز نشست نہایت ہی آسانی سے کر سکیں گے۔

اب دوسری مشکل آپ کو پیشانی کے زمین پر ٹکانے کی ہو گی ۔ جونہی آپ آگے کو جھکیں گے کمر میں درد کی ٹیس اٹھے گی ۔ وہیں رک جایئے ۔ مزید زور نہ لگایئے ۔ نہ جھٹکے دیجئے بس اسی کو ہی مکمل انداز نشست تسلیم کر لیجئے ۔ لگاتار اس عمل کو جاری رکھیئے حتیٰ کہ ایک دن ایسا آئے گا کہ آپ تصویر کے مطابق یہ انداز نشست سرانجام دے سکیں گے ۔

وارننگ

اگر خدانخواستہ کسی پر دل کا دورہ پڑ چکا ہے یا وہ ہائی بلڈ پریشر کا مریض ہے تو اسے اس انداز نشست سے پرہیز کرنا چاہئے ۔ مگر کنول انداز نشست ضرور کرے ۔ کنول انداز نشست امراض قلب میں بے حد مفید ثابت ہوا ہے ۔

شیر کی انگڑائی

یہ اندازِ نشست اتنا ہی قدیم ہے جتنا فن یوگا۔ ماہرین نے سب سے پہلے یہی اندازِ نشست وضع کیا اور بعد ازاں اس میں ترامیم کیں۔ اسی لئے اس اندازِ نشست میں بیشتر انداز ہائے نشست کی خوبیاں موجود ہیں۔ مثلاً آغاز اس کا اس طرح ہوتا ہے جیسے شیر باوقار انداز میں کھڑا ہو۔ دوسرا پوز ایسے ہوتا ہے جیسے شیر جست لگانے کے لئے تیار ہو رہا ہے اور تیسرا پوز بالکل کوبرا کے مشابہہ ہوتا ہے جو متوقع حملہ کو روکنے کے لئے مستعد اور پھن کو اٹھائے کھڑا ہو۔ وغیرہ

اس اندازِ نشست کو صرف اعلیٰ درجے کے یوگی ہی سرانجام دیتے ہیں اور بقول ماہرین یوگا صرف اسی ایک اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونا انسان کو دیگر اندازِ ہائے نشست سے بے نیاز کر دیتا ہے اور یہ بات ہماری سمجھ میں بھی آتی ہے۔ یہ اندازِ نشست ان گنت بیماریوں کا علاج ہے۔ مثلاً ایسے امراض کے لئے تو تیر بہدف ہے۔ آپ کتنے ہی موٹے کیوں نہ ہوں، فقط ایک ہفتے میں اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے اس کے دور رس اثرات محسوس کرنے لگتے ہیں۔ اس اندازِ نشست سے



شیر کی انگڑائی (تصویر نمبر ۱)



شیر کی انگڑائی (تصویر نمبر ۲)

شیر کی انگڑائی (تصویر نمبر ۳)



جسم کا کوئی حصہ ایسا نہیں بچتا جو اس کی زد میں آکر فعال نہ ہو جاتا ہو۔ اس انداز نشست کا اثر۔ بازوؤں۔ ہاتھ کے پنجوں۔ پاؤں۔ پنڈلیوں۔ کولہوں۔ آلات بول و براز پیٹ۔ سینہ۔ گردن آنکھ ناک اور کان کے علاوہ پینل گلینڈ اور تھائی رائیڈ گلینڈ پر خاطر خواہ مترتب ہوتا ہے۔ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے خون کا ایک زبردست ریلا ان تمام اعضاء کو ان کی ضرورت کے مطابق غذائیت فراہم کرکے انہیں صحت مند اور فعال بنا دیتا ہے۔

ریڑھ کی ہڈی کے امراض

اس انداز نشست کے آخری پوز میں ریڑھ کی ہڈی کمان کی طرح تن جاتی ہے۔ جس کے نتیجے میں اس کے مُہروں میں قدرتی لچک پیدا ہونی شروع ہو جاتی ہے اور بقول ماہرین یوگا ریڑھ کی

ہڈی اور دیگر اعضاء جسمانی میں لچک ہی "جوانی" کا دوسرا نام ہے
اس قدرتی لچک کا مفقود ہونا بڑھاپا کہلاتا ہے لہٰذا یہ اندازِ نشست
بڑھاپے کو موخر کرنے اور اعادۂ شباب کے لئے مشہور ہے۔

گُردوں کے امراض

جب ہم اس اندازِ نشست کے آخری پوز پر پہنچتے ہے
تو ہمارے گُردوں کا خون باہر پمپ ہو جاتا ہے اور جونہی ہم اس
اندازِ نشست کو ختم کر کے اصل حالت میں واپس آتے ہیں۔
خون دوبارہ گُردوں میں عمل تطہیر (FILTRATION) کے لئے آ
موجود ہوتا ہے۔ اس طرح ہمارے گُردے فعّال ہو جاتے ہیں اسی
لئے اس اندازِ نشست کو گُردوں کے اکثر امراض میں تجویز کیا
جاتا ہے۔

گردن اور چہرے کی جھرّیاں

چونکہ اس اندازِ نشست کے دوران گردن اور چہرے کے
عضلات تن جاتے ہیں لہٰذا خون کا دوران ان حصّوں میں تیز ہو جاتا
ہے۔ انجام کار نہ صرف گردن اور چہرے کی جھرّیاں غائب ہو جاتی
ہیں بلکہ ٹھوڑی کا لٹکا ہوا بدنما گوشت بھی تحلیل ہو جاتا ہے۔ مزید
برآں یہ اندازِ نشست نوجوانی کی بے اعتدالیوں کے باعث عام
کمزوری کا شافی علاج ہے کیونکہ معدہ، ورندش جنسی اعضاء کی طرف
خون کی فراوانی ان اعضاء کو از سرِ نو تندرست و توانا کر دیتی ہے۔

اس اندازِ نشست پر مسلسل عمل پیرا ہونے سے ہاضمے کا فعل درست ہو جاتا ہے۔ بھوک کھل کر لگتی ہے اور انسان جو کچھ کھاتا ہے جسم کو لگنے لگتا ہے۔ آنکھوں میں چمک۔ چہرے پر تازگی اور رونق آجاتی ہے۔ صبحدم اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے انسان دن بھر چاق و چوبند اور ہشاش بشاش رہتا ہے۔

جریان

آجکل نوجوانوں میں مرض جریان عام ہو رہا ہے۔ یہ اندازِ نشست اس کا شافی علاج ہے۔ اس اندازِ نشست پر عمل پیرا ہونے سے حراروں (CALORIES) کی ایک بڑی مقدار خرچ ہو جاتی ہے اور جریان ایسے امراض حراروں کی زیادتی اور قبض کے باعث پیدا ہوتے ہیں لہٰذا اس اندازِ نشست پر باقاعدگی سے عمل پیرا ہونے سے ہمیشہ کے لئے اس مرض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

طریقہ

پہلا حصہ

سیدھے کھڑے ہو جائیے جبکہ آپ کے پاؤں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ ہو اب آگے کی طرف جھکتے ہوئے دونوں ہاتھ فرش پر ٹکا دیجئے۔ دونوں بازوؤں اور ٹانگوں میں تناؤ کی کیفیت پیدا کر دیجئے اور اس بات کی خصوصی احتیاط کیجئے کہ آپ کے کولہے زیادہ

سے زیادہ اونچائی پر ہوں اور آپ کے جسم کا پورا بوجھ آپ کے پاؤں کے پنجوں اور ہاتھ کی ہتھیلیوں پر ہو) اب اپنی ٹھوڑی کو سینے پر لگا کر نظریں دونوں پاؤں پر گاڑ دیجئے۔ دس سیکنڈ اسی پوزیشن میں رہیئے۔

دوسرا حصّہ

دونوں پاؤں کو جھکاتے ہوئے اپنے سر کو آگے کی طرف بڑھایئے اسی اثنا سینے کو بھی نیچے کی طرف جھکاتے جایئے حتّیٰ کہ آپ کا سینہ فرش کو چھو جائے مگر ایسے کہ سینے کا بوجھ فرش پر نہ ہو دو تین سیکنڈ اسی پوزیشن میں رہیئے۔ اب بازوؤں کو سیدھا کرتے ہوئے اُوپر کی طرف دائرے کی شکل بناتے ہوئے اُٹھ جایئے (آپ ایسے اُوپر کو اُٹھیئے جس طرح طیارہ زمین کو چھوڑ کر فضا میں بلند ہوتا ہے) اب اپنی ریڑھ کی ہڈی کو محراب کی شکل بناتے ہوئے گردن پیچھے کی طرف موڑ کر چھت یا آسمان کو تکنا شروع کر دیجئے۔ اس پوزیشن میں تقریباً پندرہ سیکنڈ رہیئے۔ پھر اپنی پہلی پوزیشن (یعنی جیسے شیر باوقار انداز میں کھڑا ہوتا ہے) میں واپس آجایئے۔ یہ ہوا ایک چکّر۔ اس طرح دس، پچّیس یا جتنی آپ کی طاقت ہو سرانجام دیجئے۔

مگر ٹھہریئے! یہ ورزش سخت تھکا دینے والی ہے اس لیے ابتدا میں تین چکّر سے زیادہ نہ کیجئے۔ بعد ازاں ہر ہفتے ایک چکّر کا اضافہ کرتے جایئے حتّیٰ کہ دس چکّروں تک پہنچ جایئے۔

تبادل کولھوں کا تناؤ

ریڑھ کی ہڈی کو لچکدار بنانے کے لئے ہم مختلف انداز ملتے نشست پیش کر چکے ہیں مگر یہ اندازِ نشست ان سب سے مختلف ہے۔ اس اندازِ نشست سے نہ صرف ریڑھ کی ہڈی پہلوؤں (SIDES) کی طرف سے تناؤ کی کیفیت سے دو چار ہوتی ہے بلکہ اس اندازِ نشست سے گردن، کندھے، کولہے، رانیں اور پنڈلیاں تک کھنچ جاتی ہیں۔ جس سے ان اعضاء کا دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے جس کی بدولت یہ اہم حصے خون سے خوب سیراب ہو کر صحت مند اور لچکدار ہو جاتے ہیں۔ یہ اندازِ نشست خواتین و حضرات دونوں کے لئے بے حد مفید ہے۔ یہ اندازِ نشست دن بھر کی تھکن دور کرنے کا ایک اعلیٰ ذریعہ ہے۔

پیٹ کے امراض کا علاج

اس اندازِ نشست کے مسلسل سرانجام دینے سے پیٹ کے بیشتر امراض مثلاً بدہضمی، بھوک کا نہ لگنا، قبض وغیرہ از خود دور ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ بڑھی ہوئی تلی اور جگر کا تو یہ شافی علاج ہے گردوں کے امراض میں بھی یہ اندازِ نشست بے انتہا



متبادل کولہوں کا تناؤ (۱)



متبادل کولہوں کا تناؤ (۲)

مفید ثابت ہوا ہے اس اندازِ نشست سے بول و براز کے اعضاء کی خاطر خواہ مالش ہو جاتی ہے جس سے ان اہم اعضاء کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔ کمر اور جوڑوں کے درد کے لئے یہ اندازِ نشست اکثر تجویز کیا جاتا ہے اور اس کے ہمیشہ کامیاب نتائج برآمد ہوئے ہیں۔

دورانِ خون

اس اندازِ نشست کا خاص اثر دورانِ خون پر پڑتا ہے جس سے دورانِ خون مختلف اعضاء میں متوازن ہو جاتا ہے کئی دیگر امراض کا از خود قلع قمع ہو جاتا ہے۔

نوجوانوں کے امراض

یہ مندش نوجوانوں میں ایک خاص مرض کا بھی جس میں پیشاب کے اول یا آخر سفید رنگ کے قطرے ٹپکنے لگتے ہیں شافی علاج ہے۔ میڈیکل سائنس تو اس مرض کو کوئی اہمیت نہیں دیتی مگر ہمارے جیسے گرم خطے کے لئے یہ مرض نوجوانوں کو گھن کی طرح کھا جاتا ہے اس مرض میں کیلشیم، فاسفورس البیومن فاسفیٹس اور کچھ ہارمونز وغیرہ سفید قطروں کی شکل میں خارج ہوتے ہیں جس سے نوجوان ان اجزاء کی کمی کے باعث کمزوری محسوس کرنے لگتا ہے۔ لہٰذا یہ اندازِ نشست نوجوانوں خصوصاً گرم خطے کے نوجوانوں کے لئے

بہت بڑی نعمت ہے۔

خواتین میں یہ اندازِ نشست لیکوریا اور دیگر امراضِ رحم کا موثر علاج ہے۔ مگر دورانِ حمل یا خاص ایام میں اسے بالکل نہیں کرنا چاہیے یہ ایک سخت تاکید ہے۔

گردن کی جھریاں

اس اندازِ نشست سے گردن کے پٹھے ہر طرف سے کھچ جاتے ہیں جس سے ان حصوں میں دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے۔ اور گردن کے ارد گرد فالتو لٹکا ہوا گوشت تحلیل ہو جاتا ہے۔ یہ اندازِ نشست ذ صرف عمر رسیدہ خواتین کے لئے مفید ہے بلکہ کم سن لڑکیاں بھی اسے اپنا کر مزید اسمارٹ بن سکتی ہیں اور ہمیشہ کے لئے جھریاں جیسی "بلا" سے نجات حاصل کر سکتی ہیں۔ اگر اس اندازِ نشست کو "کمر کے تناؤ" کے ساتھ کیا جائے۔ تو فوائد دو چند ہو جاتے ہیں۔

عمر رسیدہ حضرات کے لئے

عمر رسیدہ حضرات کے لئے جو جنسی طور پر بالکل نڈھال ہو چکے ہوں یہ اندازِ نشست بے حد مفید ثابت ہوا ہے مگر متوقع نتائج جب ہی برآمد ہو سکتے ہیں۔ جب صنفی خواہش کو کچھ عرصے کے لئے یکسر دبا دیا جائے تاکہ اس دوران میں یہ اندازِ نشست

جسمانی اعضاء کی شکست و ریخت کو دور کر کے ان کو صحت مند بنا سکے۔ مکمل طور پر صحت یاب ہونے کے بعد بھی صنفی خواہش کو اعتدال کے ساتھ پورا کیا جائے اور باقاعدگی سے یہ انداز نشست سرانجام دیا جائے۔

طریقہ

دری یا چٹائی فرش پر بچھا کر دونوں پاؤں کو سامنے پھیلا کر ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر کے بیٹھ جایئے آدھ منٹ تک اسی طرح بے حس و حرکت بیٹھے رہیئے۔ یاد رہے کہ اس طرح بیٹھے رہنا بھی اس انداز نشست کا ایک حصہ ہے۔ آدھ منٹ کے بعد داہنا پاؤں اوپر کی طرف کھینچ کر گھٹنوں کو جھکاتے ہوئے داہنا پاؤں بائیں ران کے نیچے رکھ دیجئے۔ آدھ منٹ اسی انداز میں بیٹھے رہیئے۔ اب مزید آگے بڑھیئے یعنی ذرا سا اُوپر اٹھ کر اپنی ایڑی کو مقعد کے پاس رکھ دیجئے۔ مگر اس طرح رکھئے کہ آپ کے جسم کا بوجھ ایڑی پر نہ پڑے آدھ منٹ اسی انداز میں بیٹھے رہیئے۔ یاد رہے کہ یہ انداز نشست شروع ہو چکا ہے اور آہستہ آہستہ آگے بڑھ رہا ہے۔ ہاں تو آدھ منٹ کے بعد اپنا بایاں پاؤں کھینچ کر داہنی ران کے پاس سے گذارتے ہوئے زمین پر رکھ دیجئے۔ اس طرح کرنے سے آپ کا بایاں گھٹنا بالکل سیدھا کھڑا ہو جائے گا۔ اب اپنا داہنا بازو اس انداز سے موڑیئے کہ آپ

کا بایاں گھٹنا آپ کی دائیں بغل کے نیچے سے گذر رہا ہو۔ اب دائیں ہاتھ سے بائیں ٹانگ کا انگوٹھا پکڑ لیجئے۔ آدھ منٹ اسی طرح بیٹھے رہیئے ابھی اندازِ نشست مکمل نہیں ہوا۔ اب مزید آگے بڑھیئے اور بائیں بازو کو اس طرح پیچھے موڑیئے کہ یہ بازو پیچھے کی طرف سے ہوتا ہوا آپ کی دائیں ران تک پہنچ جائے۔ اب آپ کا انداز یہ ہوگا کہ آپ کے دونوں کندھے ایک دوسرے کی طرف کھنچ رہے ہوں گے آدھ منٹ تک اسی حالت میں بیٹھے رہیئے۔ مزید آگے بڑھیئے اور اس اندازِ نشست کو مکمل کرنے کے لئے اپنے سر کو ایک دم پیچھے کی طرف موڑ دیجئے تاکہ آپ کی گردن کے عضلات پوری طرح تن جائیں۔ ایک منٹ اسی انداز میں بیٹھے رہیئے۔

یہ ہوا اس اندازِ نشست کا آدھا چکر۔ ایک منٹ سستا لیجئے اور بقیہ آدھا چکر پورا کرنے کے لئے بجائے دائیں پاؤں کے بائیں پاؤں سے آغاز کیجئے اور بالکل مندرجہ بالا انداز کا الٹ کیجئے۔ یہ ہوا ایک مکمل چکر۔

اگرچہ یہ اندازِ نشست خاصا لمبا ہے مگر اس کے فوائد اس قدر ہیں کہ یہ طوالت کوئی معنی نہیں رکھتی۔ اگر آپ غور سے مندرجہ بالا طریقہ پڑھیں گے اور ساتھ ہی ساتھ تصاویر سے بھی مدد لیں گے تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ اسے سرانجام نہ دے سکیں۔ یاد رہے کہ [illegible] ہیں ایک لاکھ ۸۴ ہزار انداز ہائے نشست ہیں مگر ان [illegible] کو سیکھنا اور ان پر عمل کرنا

ضروری نہیں - صرف خاص خاص انداز ہائے نشست کو جو
طبیعت کے موافق اور سیکھنے میں آسان ہوں سیکھ لیجئے اور
ان پر عمل پیرا ہو جایئے -



(۱) کمر کا تناؤ

کمر کا تناؤ

کمان اندازِ نشست کے دوران میں جسم کے جو حصے تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہوتے ہیں۔ وہی حصے مخالف سمت میں اس اندازِ نشست کی زد میں آکر تن جاتے ہیں جس سے ان حصوں میں لچک پیدا ہو جاتی ہے اور دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے۔

اس اندازِ نشست کا خاص اثر ریڑھ کی ہڈی پر ہوتا ہے اس سے ریڑھ کی ہڈی کے مہروں میں لچک پیدا ہو جاتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے مہروں میں لچک جوانی کا دوسرا نام ہے۔ اس اندازِ نشست کا اثر پیٹ کے عضلات، بازوؤں اور ٹانگوں پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ چنانچہ بھوک بڑھانے کے لئے یہ اندازِ نشست خاص طور سے مشہور ہے۔ کولہوں کے ارد گرد کا بدنما گوشت اس اندازِ نشست کے لگاتار عمل سے تحلیل ہو جاتا ہے اور آدمی اسمارٹ دکھائی دینے لگتا ہے۔

اس اندازِ نشست کے دوران میں عامل کا سر جھک کر گھٹنوں کے ساتھ لگ جاتا ہے اس لئے خون کا ایک زبردست ریلا جسم کے اوپری حصوں کو سیراب کر دیتا ہے اس سے آنکھوں کی بینائی تیز ہو جاتی ہے۔ کان بہتر سننے لگتے ہیں۔ دانت مضبوط ہو جاتے ہیں اور دماغی صلاحیتیں اجاگر ہونے لگتی ہیں۔



کمر کا تناؤ (۲)

اس اندازِ نشست کا خاص اثر جنسی غدود پر ہوتا ہے جنسی طور پر کمزور حضرات اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ یہ اندازِ نشست عرق النسار SCIATICA کا شافی علاج ہے۔ اس مرض میں عموماً بائیں ٹانگ میں سخت درد ہوتا ہے بعض اوقات دونوں ٹانگیں متاثر ہوتی ہیں اور انسان چلنے پھرنے سے معذور ہوجاتا ہے یہ درد اتنا شدید ہوتا ہے کہ رات کو اچانک آنکھ کھل جاتی ہے اور مریض ٹانگ تک نہیں ہلا سکتا۔ اس مرض میں معمولی درد دور کرنے والی ادویہ بھی کام نہیں کرتیں مگر اس اندازِ نشست کا عامل اس مرض سے ہمیشہ کے لئے محفوظ ہوجاتا ہے۔ طب جدید میں مرض کا علاج فقط سرجری ہے بعض اوقات سرجری کے بعد بھی یہ درد جوں کا توں رہتا ہے اور مزید پیچیدگیوں کا باعث بنتا ہے۔

تھکن دور کرنے کا بہترین ذریعہ

یہ اندازِ نشست تھکن دور کرنے کا بہترین ذریعہ ہے جب آپ دن بھر کے کام کاج سے تھکے ماندے گھر واپس آئیں تو ایک چادر دری یا فرش پر سیدھے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر بے سُدھ لیٹ جائیں۔ ایک منٹ سے پانچ منٹ تک اسی طرح لیٹے رہیں۔ بعد ازاں اس اندازِ نشست کے کم سے کم تین اور زیادہ سے زیادہ سات چکر سرانجام دیں۔ ہر چکر کے دوران میں ایک منٹ کا وقفہ دیں۔ وقفے کے دوران میں پہلے کی طرح جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائیں۔ اس سے

صرف آپ کی دن بھر کی تھکن دور ہو جائے گی بلکہ آپ ہشاش بشاش اور چست ہو جائیں گے اگر اس کے ساتھ ہی ساتھ آپ مچھلی اندازِ نشست، جسے ہم ایک سابقہ باب میں پیش کر چکے ہیں سرانجام دیں تو سبحان اللہ ان دونوں کو ایک ساتھ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے کمر کا تناؤ سرانجام دیں پھر ایک منٹ کے لئے لیٹ جائیں بعد ازاں مچھلی اندازِ نشست، کریں اور ایک منٹ کے لئے لیٹ جائیں۔ ایک منٹ کے وقفے کے بعد پھر ایک دفعہ کمر کا تناؤ سرانجام دیں اور حسبِ سابقہ ایک منٹ کے وقفے کے بعد دوبارہ مچھلی اندازِ نشست پر عمل پیرا ہوں۔ پھر ایک سے پانچ منٹ تک بے سدھ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائیں۔ بس اتنا ہی کافی ہے یعنی دو۔ دو چکر ہر ایک اندازِ نشست کے پورے ہو جائیں۔

یہ اندازِ نشست خاص طور پر عمر رسیدہ افراد کے لئے جو جنسی طور پر بے حد کمزور ہوں۔ تجویز کیا جاتا ہے کیونکہ اس اندازِ نشست کا اثر خصوصیت کے ساتھ نہ صرف جنسی غدود پر ہوتا ہے بلکہ تناسلی اعضا پر بھی براہِ راست ہوتا ہے۔ خون کا ایک زبردست ریلا ان کمزور اور بے حس اعضا کو سیراب کر کے جوانی کی تندی اور تیزی واپس لاتا ہے۔ لہٰذا عمر رسیدہ افراد کے لئے یہ اندازِ نشست ایک نعمتِ غیر مترقبہ سے کم نہیں۔

ایک ضروری تاکید

اس اندازِ نشست میں بلکہ یوگا کے کسی بھی اندازِ نشست میں

زور نہ لگائیے۔ جھٹکے نہ دیجئے بلکہ نہایت ہی آہستگی سے جہاں تک آپ معمولی کوشش سے پہنچ سکتے ہوں۔ وہیں پہنچ کر رُک جائیے۔ اس پوزیشن کو اس دن کے لئے مکمل اندازِ نشست تسلیم کر لیجئے۔ اگلے روز ذرا اور آگے بڑھئیے اور اس طرح آہستہ آہستہ جسم کی قدرتی لچک کو واپس لائیے۔

ورزش کا طریقہ

پہلا حصّہ: فرش، چاندنی، دری وغیرہ پر اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائیے۔ ایک منٹ سے پانچ منٹ تک اسی طرح لیٹے رہیئے۔ اب اٹھ کے بیٹھ جائیے۔ دونوں ٹانگیں سامنے پھیلا دیجئے۔ دونوں پاؤں ملا دیجئے۔ گھٹنوں کو فرش وغیرہ پر سختی سے جما دیجئے۔ اس اندازِ نشست کے دوران گھٹنے زمین پر سے اٹھنے نہ پائیں۔ اب آگے جھک کر دونوں انگوٹھے دونوں ہاتھوں سے پکڑ لیجئے۔

مگر ٹھہریئے! مبتدی کے لئے یہ اتنا آسان نہیں۔ جونہی آپ آگے جھکیں گے۔ آپ کی کمر میں درد کی ایک زبردست ٹیس اٹھے گی۔ بس یہیں رک جائیے۔ مزید آگے نہ جھکئے۔ اسی کو مکمل اندازِ نشست تسلیم کر لیجئے۔ اور اس پوزیشن میں ایک منٹ تک یا جب تک آپ بآسانی بیٹھا جا سکے بیٹھے رہیئے یہ ہوا ایک چکر۔ اسی طرح ایک منٹ کے آرام کے وقفہ کے بعد دوسرا اور پھر تیسرا چکر پورا کر لیجئے۔

دوسرا حصّہ: پہلے حصّے کو مکمل طور پر انجام دینے کے بعد

آہستہ آہستہ آپ کے جسم میں لچک پیدا ہونی شروع ہو جائے گی حتیٰ کہ آپ بآسانی اپنے دونوں ہاتھوں سے جھک کر اپنے پاؤں کے دونوں انگوٹھے پکڑ سکیں گے ۔ جب اس حد تک لچک آپ کی کمر میں پیدا ہو جائے تو اب ذرا اور آگے بڑھیئے منہ کے ذریعے پیٹ کو ہوا سے خالی کر دیجئے جیسے " یودھیانہ " میں کرتے ہیں ۔ اپنے دونوں ہاتھوں کی کہنیوں کو جھکا کر گھٹنوں سے ذرا آگے ٹکا دیجئے اور اپنی پیشانی گھٹنوں پر لگا دیجئے ۔

مگر یہ عمل بھی اتنا آسان نہیں ۔ اس کے لئے بے پناہ ریاضت کی ضرورت ہے ۔ ہر روز کوشش کرتے رہیئے ۔ حتیٰ کہ آپ کی کمر میں اتنی لچک پیدا ہو جائے گی کہ آپ بآسانی مکمل انداز نشست کو سرانجام دے سکیں گے ۔

یوگا بیوٹی پروگرام

مرچو

یوگا بیوٹی پروگرام

ہم قارئین کرام کی خدمت میں "یوگا بیوٹی پروگرام" پیش کرتے ہیں تاکہ وہ اپنی جسمانی ساخت - جگہ اور وقت کی سہولت کے مطابق اپنے لئے ورزشیں منتخب کر سکیں ہمارا یہ دعوےٰ ہے کہ اتنے تھوڑے وقت میں کوئی اور ورزش ان فوائد کی حامل نہیں ہو سکتی جو اس پروگرام پر عمل کرنے کی بدولت حاصل ہو سکتے ہیں۔

یوگا بیوٹی پروگرام شروع کرنے سے پہلے آپ اپنی ایک تصویر بنوا لیجئے جس میں آپ کے خدوخال خوب نمایاں ہوں۔ ہمارے مضامین کو بغور پڑھ کر ان کی ہدایات کے مطابق عمل کیجئے۔ دو ماہ کے بعد دوبارہ تصویر بنوایئے۔ پھر اس تصویر کا اپنی پہلی تصویر سے موازنہ کیجئے۔ یقین جانیے آپ اپنی دوسری تصویر دیکھ کر حیران رہ جائیں گے۔ یہ کوئی معجزہ یا کرامت نہیں۔ بس چند ورزشیں ہیں جو سالہا سال کے تجربات کا نچوڑ ہیں ہمارا یہ بھی دعوےٰ ہے کہ ہم نے بہت سے ایسے حقائق پیش کئے ہیں جو آج تک ضبط تحریر میں نہیں لائے گئے۔ بعض ایسی ورزشیں پیش کی گئی ہیں جن کے متعلق سختی سے منع کیا گیا ہے کہ عام لوگوں کو ان سے آگاہ نہ کیا جائے۔ ہمارے پاس قدیمی سنسکرت کی ایسی کتب موجود ہیں جن

میں جا بجا یہ تنبیہہ کی گئی ہے کہ ان انداز ہائے نشست کی ایسے حفاظت کی جائے جیسے خزانے کی کی جاتی ہے اور سوائے اونچی ذات کے برہمنوں کے کسی کو ان سے آگاہ نہ کیا جائے؛ مگر ہم تو اس پر کار بند ہیں کہ

جو سیکھو کسی کو سکھاتے چلو

دیئے سے دیئے کو جلاتے چلو

علاوہ ازیں ہمارے پیش نظر ہمیشہ عربی کا یہ مقولہ رہا ہے "ایسی کوئی تحریر نہ چھوڑ جایئے جو اگر روزِ محشر حق تعالیٰ شانہٗ کے سامنے پیش کی جائے تو تمہیں شرمندگی اٹھانی پڑے۔"

اب ہم اصل موضوع کی طرف آتے ہیں اور پانچ، دس، پندرہ، بیس اور پچیس منٹ کے الگ الگ پروگرام پیش کرتے ہیں۔

خواتین وحضرات کے لئے

۵ منٹ (۳۰۰ سیکنڈ) کا یوگا بیوٹی پروگرام

کمان اندازِ نشست	——	۶۰ سیکنڈ
وقفہ	——	۳۰ سیکنڈ
یوگا مدرا	——	۶۰ سیکنڈ
وقفہ	——	۳۰ سیکنڈ
سرونگ اندازِ نشست	——	۶۰ سیکنڈ
وقفہ	——	۶۰ سیکنڈ
میزا	میزان	۳۰۰ سیکنڈ

پُرجوش جوانوں کے لئے

۵ منٹ (۳۰۰ سیکنڈ) کا یوگا بیوٹی پروگرام

شیر کی انگڑائی (جسم سے ہاتھ بھی)	ـــــ ۱۲۰ سیکنڈ
وقفہ	ـــــ ۶۰ سیکنڈ
سرش یا سرونگ اندازِ نشست	ـــــ ۶۰ سیکنڈ
وقفہ	ـــــ ۶۰ سیکنڈ
میزان	۳۰۰ سیکنڈ

عمر رسیدہ خواتین یا جن کے چہرے پر جھریاں ہوں۔

۵ منٹ (۳۰۰ سیکنڈ) کا یوگا بیوٹی پروگرام

کوبرا یا کمان اندازِ نشست	ـــــ ۶۰ سیکنڈ
وقفہ	ـــــ ۳۰ سیکنڈ
یوگا مدرا یا کمر کا تناؤ	ـــــ ۶۰ سیکنڈ
وقفہ	ـــــ ۳۰ سیکنڈ
شیر ببر اندازِ نشست	ـــــ ۱۲۰ سیکنڈ
میزان	۳۰۰ سیکنڈ

نوٹ

وقفہ کے دوران جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جایئے تاکہ آپ کی سانس نارمل ہو جائے۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جانا بھی یوگا کی ایک مشق ہے جو بڑی اہمیت کی حامل ہے۔

شوخ و شنگ دوشیزاؤں کے لیے

۷ منٹ (۴۲۰ سیکنڈ) کا یوگا بیوٹی پروگرام

سروانگ اندازِ نشست	۶۰ سیکنڈ
وقفہ	۳۰ سیکنڈ
یوگا مدرا اندازِ نشست	۶۰ سیکنڈ
وقفہ	۳۰ سیکنڈ
چکر اندازِ نشست	۶۰ سیکنڈ
وقفہ	۳۰ سیکنڈ
کاکی مدرا	۱۲۰ سیکنڈ
وقفہ	۳۰ سیکنڈ
میزان	۴۲۰ سیکنڈ

اگر آپ کے پاس وقت ہے تو اس پروگرام کو دگنا کیا جا سکتا ہے یعنی ہر اندازِ نشست بجائے ایک دفعہ کے دوبار سرانجام دیا جائے۔ مگر ہر اندازِ نشست کے بعد مقررہ وقفہ لازمی ہے۔ یوگا کے انداز ہائے نشست یکے بعد دیگرے نہیں کئے جا سکتے بلکہ ایک اندازِ نشست کی انجام پذیری کے بعد دوسرا اندازِ نشست شروع کرنے سے پہلے وقفہ بے انتہا ضروری ہے ورنہ مطلوب نتائج برآمد نہ ہو سکیں گے۔

خواتین وحضرات کے لئے

۱۰ منٹ (۶۰۰ سیکنڈ) کا یوگا بیوٹی پروگرام

یودھیانہ انداز نشست	۶۰ ——— سیکنڈ
وقفہ	۳۰ ——— سیکنڈ
سرش یا سرونگ انداز نشست	۶۰ ——— سیکنڈ
وقفہ	۳۰ ——— سیکنڈ
ہل انداز نشست	۶۰ ——— سیکنڈ
وقفہ	۳۰ ——— سیکنڈ
یوگا مدرا	۳۰ ——— سیکنڈ
وقفہ	۳۰ ——— سیکنڈ
کان انداز نشست	۳۰ ——— سیکنڈ
وقفہ	۳۰ ——— سیکنڈ
مچھلی یا مچھ انداز نشست	۶۰ ——— سیکنڈ
وقفہ	۳۰ ——— سیکنڈ
سانس کی مشقیں جو آپ کو پسند ہوں	۱۲۰ ——— سیکنڈ
میزان	۶۰۰ سیکنڈ

سانس کی ورزشوں میں "مراقبہ اسم ذات" بھی شامل ہے۔

خواتین و حضرات کے لئے

۱۵ منٹ (۹۰۰ سیکنڈ) کا یوگا بیوٹی پروگرام

یودھیانہ اندازِ نشست	۶۰ ـــــ سیکنڈ
وقفہ	۳۰ ـــــ سیکنڈ
سرش یا سرونگ اندازِ نشست	۶۰ ـــــ سیکنڈ
وقفہ	۳۰ ـــــ سیکنڈ
ہل اندازِ نشست	۶۰ ـــــ سیکنڈ
وقفہ	۳۰ ـــــ سیکنڈ
یوگا مدرا اندازِ نشست	۶۰ ـــــ سیکنڈ
وقفہ	۳۰ ـــــ سیکنڈ
مچھلی یا چکر اندازِ نشست	۶۰ ـــــ سیکنڈ
وقفہ	۳۰ ـــــ سیکنڈ
کوبرا اندازِ نشست	۶۰ ـــــ سیکنڈ
وقفہ	۳۰ ـــــ سیکنڈ
شیر ببر اندازِ نشست	۶۰ ـــــ سیکنڈ
سانس کی ورزشیں جو آپ کو پسند ہوں	۲۱۰ ـــــ سیکنڈ
میزان	۹۰۰ سیکنڈ

جو خواتین و حضرات زیادہ انداز ہائے نشست پر عمل پیرا نہ ہو سکتے ہوں مگر ۱۵ منٹ کی بجائے تیس منٹ تک ورزش

کرنی چاہتے ہوں وہ اسی پروگرام کو دہرا سکتے ہیں۔ یعنی ہر انداز نشست کو ایک دفعہ کرنے کی بجائے دو دفعہ کریں اور ہر چکر کے درمیان وقفہ ضرور دیں۔ مثلاً کمان انداز نشست کا ایک چکر پورا کر لیا اب ۳۰ سیکنڈ کا وقفہ دیں یعنی ۳۰ سیکنڈ ستا لیں پھر ایک اور کمان انداز نشست کا چکر پورا کریں۔ پھر ۳۰ سیکنڈ کے لئے ستا لیں تب آگے بڑھیں۔ غرضیکہ ہر چکر کے بعد ۳۰ سیکنڈ کا وقفہ (یا جتنا وقفہ لکھا گیا ہے) ضروری ہے۔

خواتین و حضرات کے لئے

۲۰ منٹ (۱۲۰۰ سیکنڈ) کا یوگا بیوٹی پروگرام

یودھیانہ انداز نشست	——— ۶۰ سیکنڈ
وقفہ	——— ۳۰ سیکنڈ
سرش یا سروِنگ انداز نشست	——— ۱۲۰ سیکنڈ
وقفہ	——— ۶۰ سیکنڈ
ہل انداز نشست	——— ۶۰ سیکنڈ
وقفہ	——— ۳۰ سیکنڈ
یوگا مدرا	——— ۶۰ سیکنڈ
وقفہ	——— ۳۰ سیکنڈ
کمان انداز نشست	——— ۶۰ سیکنڈ
وقفہ	——— ۳۰ سیکنڈ

مچھلی یا چکڑ اندازِ نشست —— ۶۰ سیکنڈ
وقفہ —— ۳۰ سیکنڈ
کوبرا اندازِ نشست —— ۶۰ سیکنڈ
وقفہ —— ۳۰ سیکنڈ
شیر کی انگڑائی —— ۱۲۰ سیکنڈ
وقفہ —— ۶۰ سیکنڈ
ٹڈی اندازِ نشست —— ۶۰ سیکنڈ
وقفہ —— ۳۰ سیکنڈ
ببر شیر اندازِ نشست —— ۶۰ سیکنڈ
سانس کی ورزشیں جو آپ کو پسند ہوں —— ۲۱۰ سیکنڈ
میزان —— ۱۲۰۰ سیکنڈ

خواتین و حضرات کے لئے

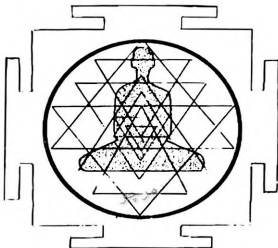
۲۵ منٹ (۱۵۰۰ سیکنڈ) کا یوگا بیوٹی پروگرام

یودھیانہ اندازِ نشست —— ۶۰ سیکنڈ
وقفہ —— ۳۰ سیکنڈ
سرش یا سوگنگ اندازِ نشست —— ۱۲۰ سیکنڈ
وقفہ —— ۶۰ سیکنڈ
ہل اندازِ نشست —— ۱۲۰ سیکنڈ
وقفہ —— ۶۰ سیکنڈ

یوگا مدرا انداز نشست	۶۰ سیکنڈ
وقفہ	۳۰ سیکنڈ
کان انداز نشست	۶۰ سیکنڈ
وقفہ	۳۰ سیکنڈ
مچھلی یا چکر انداز نشست	۱۲۰ سیکنڈ
وقفہ	۶۰ سیکنڈ
کوبرا انداز نشست	۶۰ سیکنڈ
وقفہ	۳۰ سیکنڈ
ٹڈی انداز نشست	۶۰ سیکنڈ
وقفہ	۶۰ سیکنڈ
شیر کی انگڑائی	۱۵۰ سیکنڈ
وقفہ	۶۰ سیکنڈ
شیر ببر انداز نشست	۶۰ سیکنڈ
سانس کی ورزشیں جو آپ کو پسند ہوں	۲۱۰ سیکنڈ
میزان	۱۵۰۰ سیکنڈ

یہ تمام پروگرام صبح اور شام کے اوقات میں جب آپ خالی پیٹ ہوں یا آپ کو کھانا کھائے ہوئے کم از کم تین گھنٹے گزر چکے ہوں۔ مگر شرط یہ ہے کہ آپ نے مرغن غذا نہ کھائی ہو۔ کر سکتے ہیں۔ مرغن غذا کھانے کی صورت میں کم از کم چار گھنٹے بعد یہ ورزشیں کی جا سکتی ہیں۔ ویسے آپ جتنے اوسع مرغن غذا کم

کھانے سے پرہیز کریں۔ کیونکہ مرغن غذائیں انسان کو نہ صرف بیمار بلکہ جلد بوڑھا کر دیتی ہیں۔



راج یوگ



تصویر نمبر ۱

شمع بینی



تصویر نمبر ۲

شمع بینی

فن یوگ کے دو بڑے مکتبہ ہائے فکر ہیں۔

۱ : ہٹھ یوگ

۲ : راج یوگ

ہٹھ یوگ کا تعلق فقط جسم انسانی کی نشو و پرداخت سے ہے تاکہ ہمارا جسم مختلف امراض کے چنگل میں نہ پھنسے اور اگر کچھ امراض اس پر حملہ آور ہو چکے ہوں تو ان سے نجات کیسے حاصل کی جائے اور یہ کہ ہمارا جسم خواہ کسی بھی ساخت کا ہو اس کو کیسے تندرست اور توانا بنایا جائے علاوہ ازیں بڑھاپے کی تکلیف دہ زندگی سے کیسے چھٹکارا پایا جائے اور بڑھاپے کو کیسے موخر کیا جائے۔

راج یوگ کا تعلق دماغ کی تربیت سے ہے یعنی یہ بات کہ اپنے دماغ کو اپنے روح کے، کنٹرول میں کیسے کیا جائے۔ اس کے علاوہ وہ مخفی اور خوابیدہ قوتیں جن کا ہمیں علم تک نہیں مگر ہم میں موجود ہیں ان کو کیسے بیدار کیا جائے۔ مختلف نفسیاتی اور روحانی امراض، منفی جذبات اور تخریبی رجحانات سے کیسے بچا جائے۔ غم۔ غصہ بدمزگی، مردہ دلی، خوف اور دل شکستگی جیسے امراض سے کیسے نجات حاصل کی جائے۔

مذکورہ دونوں مکتبہ ہائے فکر الگ الگ نظریات رکھتے ہیں۔ ہر مکتبۂ فکر کا یوگی اپنے کو دوسرے سے برتر سمجھتا ہے مثلاً ماہرین ہٹھ یوگ کے مطابق راجیہ یوگا کا ہٹھ یوگ سے کوئی مقابلہ نہیں جسکی لفظوں میں راجیہ یوگا، ہٹھ یوگ کی ہمسری نہیں کر سکتا اور یہ کہ ہٹھ یوگ ہر لحاظ سے اعلیٰ ہے۔ کیونکہ ان کے مطابق انسان کا جسمانی لحاظ سے تندرست و توانا اور چاق و چوبند ہونا ہی کافی ہے اگر دماغی طور پر وہ سست بھی ہے تو کوئی مضائقہ نہیں اور پھر بغیر جسمانی صحت کے آپ راجیہ یوگا پر عمل بھی نہیں کر سکتے۔

اب ماہرین راج یوگ کی طرف آیئے۔ ہٹھ یوگ کے مقابلے میں اسے ہر لحاظ سے افضل سمجھتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ اگر کوئی شخص دماغی لحاظ سے بالکل نارمل ہے اس کی خوابیدہ قوتیں بیدار ہو چکی ہیں تو وہ محض ان قوتوں کے بل بوتے پر اپنے جسم کی غدود و برداشت کر سکتا ہے اگر کسی کا ذہن بیمار نہیں ہے تو جسم بھی بیمار نہیں ہو سکتا اگر کسی کا ذہن بوڑھا نہیں تو اس کا جسم بھی بوڑھا نہیں ہو سکتا۔ بقول ان ماہرین کے پہلے ذہن بیمار ہوتا ہے، تب کوئی مرض جسم پر حملہ آور ہوتا ہے۔ ذہنی بیماری کے بغیر کوئی مرض جسم پر حملہ آور نہیں ہو سکتا۔ پتنجلی جیسے ماہر یوگ نے اپنی کسی بھی تصنیف میں ہٹھ یوگ کا ذکر تک نہیں کیا۔ حالانکہ پتنجلی کو "فادر آف یوگا" (یوگا کا باپ) کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ PATAN JALI پتنجلی تین ہزار سال پہلے چندر گپت کے زمانے میں ہوئے اور انہی نے یوگ کو

انہی کی زیر نگرانی منضبط تحریر میں لایا گیا اس زمانے میں تمام تحریریں انسانی کھال پر لکھی جاتی تھیں چنانچہ مشہور پامسٹ کیرو نے بھی ایسی ایک تحریر جو انسانی کھال پر منقش تھی۔ ہندستان کی سیاحت کے دوران ایک برہمن کے پاس دیکھی جس کا ذکر اس نے اپنی کتاب "آپ اور آپ کا ہاتھ" میں کیا ہے۔

آپ نے دونوں مکتبۂ ہائے فکر کے اقوال سنے۔ ان کے نظریات کو پڑھا میں اپنے نظریئے کے اظہار کی اجازت چاہوں گا۔ میری رائے میں یوگ کے یہ دونوں شعبے یکساں اہم ہیں اگر ایک انسان دیو کی سی طاقت تو رکھتا ہے مگر عقل کے معاملہ میں بالکل کورا ہے تو اسے کامیاب انسان نہیں کہا جا سکتا اور نہ وہ کوئی کارہائے نمایاں سرانجام دے سکتا ہے۔

اس کے برعکس ایک آدمی بالکل کمزور اور نحیف ہے، چند قدم چلنا بھی اس کے لئے دوبھر ہے، دوسرے لفظوں میں وہ چلتی پھرتی لاش ہے مگر اس کی دماغی صلاحیتیں اجاگر ہو چکی ہیں اور یہ کہ وہ بے شمار مخفی قوتوں کا مالک ہے تو یہ شخص بھی ہمارے لئے کوئی اہمیت نہیں رکھتا۔ اہم شخص "یا شخص برتر" تو وہ ہے جو جسمانی لحاظ سے تندرست توانا، صحت مند اور دیو ایسی جسمانی طاقت رکھتا ہو اس کے ساتھ ہی وہ دماغی لحاظ سے بھی چاق و چوبند اور بے پناہ قوت ارادی کا مالک ہو گویا اپنے دماغ اور اپنی مخفی قوتوں پر اسے پورا کنٹرول حاصل ہو۔ ہر معاملے کو فہم و

فرست - عقل و دانش سے سلجھاتا ہو جہاں طاقت کا مظاہرہ کرنا پڑے
وہاں دماغ کی نگرانی میں طاقت کا مظاہرہ بھی کرتا ہو - گویا ہر معاملے
میں افراط و تفریط سے بچتا ہو اور اس کے تمام مظاہر عقل کے دائرے
میں رہتے ہوئے بالکل معتدل اور معقول ہوں - یہ شخص "انسان برتر"
SUPER HUMAN کہلانے کا حقدار ہے -

ہتھ یوگ اور راجیہ یوگا ایک دوسرے کے لئے لازم و ملزوم
ہیں - تنہا کوئی بھی شاخ کسی انسان کو برتر انسان نہیں بنا سکتی یہی وجہ
ہے ہم نے سب سے پہلے قارئین کو ہتھ یوگ سے روشناس کرایا تاکہ
وہ ان ریاضتوں - ورزشوں کے ذریعے اپنی صحت کو بحال کر سکیں اور
اگر پہلے سے صحت مند ہیں تو مزید طاقتور اور توانا ہو سکیں - جسمانی
صحت کی بحالی کے بعد وہ راج یوگ کی طرف آئیں تاکہ ان کی دماغی
صلاحیتیں اجاگر ہوں - ان کی خوابیدہ قوتوں کو بیدار کیا جائے اور ان
کے منفی جذبات کا دھارا تعمیری مقاصد کی طرف موڑا جائے - اضمحلال
ذہنی پراگندگی - سستی - کاہلی اور خوف ایسے امراض کا قلع قمع کیا جائے
پرانا بوسیدہ اور جگہ جگہ پیوند کیا ہوا لباس اتار کر انہیں نیا خوبصورت
اور آرام دہ لباس پہنایا جائے - مطلب یہ کہ انہیں یکسر بدل دیا جائے
تاکہ وہ بالکل نئی پر از مسرت زندگی کا آغاز کر سکیں -

اب ہم راج یوگ کا آغاز مولانا رومیؒ کے ایک شعر سے کرتے ہیں:

چشم بند و گوش بند و لب بہ بند
گر نہ بینی سر حق بر من بخند

ترجمہ : آنکھیں، کان اور ہونٹ بند کر لیجیے اگر پھر بھی آپ کو " راز ہائے حق " سے آگاہی نہ ہو تو پھر مجھ پر ہنسئے۔

دراصل مولانا رومؒ ہمیں یہاں مراقبے کی تلقین کر رہے ہیں جس میں آنکھیں، کان اور منہ وغیرہ بند کر کے توجہ اپنے " من " کی طرف مبذول کر دی جاتی ہے کہ آخر ہمارا " من " ہے کیا؟ دراصل ہمارا " من " یعنی ہمارے اپنے اندر ایک بے حد وسیع و عریض دنیا قائم ہے۔ جس کی ہم نے کبھی ایک جھلک بھی نہیں دیکھی۔ مختلف مراقبوں اور ریاضتوں سے ہم اسی دنیا کی سیر کرتے ہیں۔ اس کے اسرار و رموز سے واقفیت حاصل کرتے ہیں۔ اس پُر اسرار جزیرے کی خاک چھانتے ہیں۔ اس کے خارزاروں اور بھول بھلیوں کو کھنگالتے ہیں اور اگر گرد یا شیخ نہ ہو تو بعض اوقات بھٹک بھی جاتے ہیں۔ کیونکہ بعض اسرار کے منکشف ہونے پر ہم اپنے آپ پر قابو نہیں پا سکتے۔ اب یہ شیخ یا گرد کا کام ہے کہ وہ ہمیں ان گہرائیوں سے نکالے اور دوبارہ اصل راہ پہ گامزن کرے۔

حق تعالےٰ شانہ نے ہمیں بے شمار قوتوں سے نوازا ہے۔ بے پناہ طاقتیں ہمیں عطا فرمائی ہیں۔ مگر ہمیں ان مخفی قوتوں اور توانائیوں کا علم تک نہیں۔ کیونکہ ہم نے کبھی ان کی طرف توجہ ہی نہیں دی ہم توصرف ' مادی دنیا ' ہی کو سب کچھ سمجھتے ہیں۔ خوبصورت محلات۔ بھرے بھرے بنک۔ انواع و اقسام کے سامان ہائے خورد و نوش۔ شوخ و شنگ حسیناؤں کی محفل ہائے رقص و سرود اور رنگ و رنگ ہی پر جان دیتے ہیں۔ ہم تو

ہر نے کبھی سوچا ہی نہیں کہ آخر ہمارے اندر جو ایک عظیم الشان سلطنت موجود ہے اور جس کے ہم خود بادشاہ ہیں کیسی ہے۔ اس کے محلات اس کے باغات کیسے ہیں اس میں کیسی کیسی پُر اسرار وادیاں ہیں۔ کیسی کیسی خوبصورت گھاٹیاں ہیں۔ اس دنیا کے تاریک خلاؤں میں کیسی کیسی جھلملاتی روشنیاں ہیں اور یہ دنیا کیسی پُر اسرار خوبصورت اور رنگین ہے ؎

بیاباں و کہسار و راغ آفریدی
خیاباں و گلزار و باغ آفریدم

اس پُر اسرار دنیا کی ایک جھلک دکھانے کے لئے ہم سب سے پہلے ایک شہرہ آفاق مشق "شمع بینی" پیش کرتے ہیں۔ تاکہ آپ کے بھٹکے ہوئے خیالات ایک نقطہ پر مرکوز ہو سکیں اکثر ماہرین یوگ مبتدی حضرات کو شمع بینی ہی کی ہدایت کرتے ہیں۔ دیگر مراحل بعد میں طے کرائے جاتے ہیں۔ مگر آپ اسے کوئی معمولی مشق نہ سمجھیں۔ اس مشق کو نہ صرف یوگی کرتے رہے ہیں بلکہ بڑے بڑے بزرگانِ دین نے بھی کیا ہے مثلاً پیر و مرشد حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ بھی اس کے عامل تھے۔ تذکرہ غوثیہ میں آیا ہے۔

• ایک روز ارشاد ہوا کہ جب ہماری عمر دس بارہ برس کی تھی۔ کافیہ کا سبق پڑھ کر گھر کو آتے تھے کہ راہ میں ایک فقیر ملے۔ سبق وغیرہ کی کیفیت پوچھی پھر فرمایا ہم تم کو ایک آیت بتلاتے ہیں۔ رات کے وقت تنہا مکان میں حصار کرکے بیٹھنا اور چراغ کی لو دیکھنا۔ ہم نے ایسا ہی کیا۔ اول روز کو کچھ معلوم نہ ہوا۔ دوسرے دن دو تلے چمکنے کے برابر

چراغ کی لو پر لٹتے ہوئے نظر آئے۔ تیسرے دن چوہے کے برابر چوتھے روز بلی کے برابر پانچویں دن کتے کے برابر ہو گئے اس وقت چراغ خود بخود گل ہوگیا اور کوٹھری کا دروازہ از خود کھل گیا۔ ہم ڈر کر بھاگے اور جا کر امی کی گود میں جا چھپے۔

یہ عجیب اتفاق ہے کہ تیس برس پیشتر جب ہم نے شمع بینی شروع کی تھی ایک ہفتہ بعد دو شیر چراغ کی لو پر لٹتے ہوئے نظر آئے تھے جو بعد میں غائب ہو گئے تھے مگر ہمیں کوئی ڈر نہیں لگا۔ غالباً اس لئے کہ ہم عمر میں کافی بڑے تھے اور پھر کوئی جلالی عمل تو کر نہیں رہے تھے۔ فقط اپنی توجہ کو ایک نقطے پر مرکوز کرنے کی کوشش کر رہے تھے۔

حضرت خضر علیہ السلام سے ملاقات

تذکرہ غوثیہ میں مرقوم ہے: ایک روز ارشاد ہوا کہ میں اور میرا بھائی دکن کی فوج میں بھرتی ہو گئے۔ چنانچہ ایک لڑائی میں ہم دونوں بھائی زخمی ہو گئے اور رات کو میدان جنگ میں پڑے تھے۔ کوئی ہمارا پرسان حال نہ تھا۔ آدھی رات کے وقت پیاس کا از حد غلبہ ہوا۔ دیکھتا کیا ہوں کہ ایک برہمن قشقہ لگائے دس پندرہ آدمیوں کے ساتھ کورے گھڑے سر پر دھرے زخمیوں کو پانی پلاتے چلے آ رہے ہیں۔ مجھ کو ہندوؤں کے کھانے سے ہمیشہ پرہیز رہا اس لئے انکار کر دیا۔ لہٰذا وہ چلے گئے۔ تھوڑی دیر بعد وہ پھر آئے اور کہا خاں صاحب کیوں پیاسے مرتے ہو پی بھی لو۔ میں نے کہا کہ پہلے کبھی ہندوؤں کے ہاتھ سے پانی نہیں

پیا تو اب مرتے وقت کیوں پیوں - بولے خاں صاحب آپ بڑے
متدی ہیں کیا اسی کا نام مسلمانی ہے - لو پانی پیو میں تمہارے بھائی کو
پلا آیا ہوں ابھی تمہاری عمر بہت ہے - یہ بات سن کر میرے کان کھڑے
ہوئے کہ "ابھی تمہاری عمر بہت ہے" اور پھر یہ کہ وہ میرے بھائی سے
کیونکر واقف ہیں - میں نے کہا خیر پانی تو میں پی لوں گا مگر یہ تو بتلایئے
کہ آپ کون ہیں فرمایا میں خضر ہوں اور یہ لوگ جن کے سروں پر پانی کے
گھڑے ہیں ابدال ہیں ہم کو حکم ہوا ہے کہ ابھی ان زخمیوں کی عمر زیادہ ہے
انہیں پانی پلاؤ - میں نے پوچھا حضرت یہ تو بتلایئے کہ آپ نے بہمن زادوں
جیسا بھیس کیوں بدلا ہوا ہے - بولے میاں چپ رہو - ہمیں معلوم ہے کچھ
بہت سے ہندو اس میدان میں زخمی پڑے ہیں جن کو مسلمانوں کے پانی
سے انکار ہے اس لئے ہم نے یہ بھیس بدلا ہوا ہے میں نے کہا اگر آپ
دوسری ملاقات کا وعدہ کریں تو پانی پیتا ہوں - فرمایا اچھا مگر تم پہچانو گے
نہیں - خیر میں نے پانی پیا - کچھ قوت آئی اور گھر آ گیا - یہاں آکر مسجد میں
امامت اختیار کی - کوئی پندرہ برس بعد ایک سپاہی شکستہ حال مسجد میں
آیا اور مجھے آکر السلام علیکم کہا - میں نے جواب دیا - وعلیکم السلام -
آپ کیسے تشریف لائے ؟ کہنے لگے بہت دنوں سے تمہاری ملاقات کو
جی چاہتا تھا - آج سرکاری کام سے ادھر آنکلا تھا - ہم نے سوچا چلو
ملاں صاحب (اصل میں شاہ صاحب) سے ملتے چلیں - میں نے دل
میں سوچا تمہاری ان کی ملاقات کو نہیں شاید کھانے کے لئے یہ
باتیں بناتا ہے - ہم نے کھانا منگا کر ان کو کھلا دیا - جب کھا پی کر چلنے

گئے تو فرمایا کہ خاں صاحب جانتے ہیں۔ پندرہ برس ہوئے آپ سے ملاقات ہوئی تھی اور ہم نے وعدہ کیا تھا کہ ایک دفعہ دوبارہ ملیں گے تو ہم نے اپنا وعدہ پورا کیا۔ کل یہ نہ کہنا کہ ہم نے وعدہ خلافی کی۔ ہم کھانا کھانے نہیں آئے تھے۔ فقط تمہاری ملاقات مقصود تھی اتنے میں وہ پھرتی سے سلام وعلیک کہہ کر مسجد کے دروازے سے باہر نکل گئے۔ اب مجھے یاد آیا کہ او ہو یہ تو خضر علیہ السلام تھے جنہوں نے ہمیں میدانِ جنگ میں جب کہ ہم زخمی حالت میں تھے پانی پلایا تھا۔ ہم دوڑے بہت ڈھونڈا مگر پتہ نہ چلا کہ آخر وہ کہاں غائب ہو گئے"۔

سلسلۂ خیالات کہاں جانکلا۔ ہاں تو عرض کر رہا تھا کہ ہمیں بھی دوران شمع بینی چراغ کی لو پر دو شبیہ لڑتے ہوئے دکھلائی دیئے تھے۔ مگر یہ ضروری نہیں کہ ہر ایک کو یہی تجربہ ہو۔ کسی کے سامنے سمندر کی سرکش لہریں بھی موجزن ہو سکتی ہیں۔ کسی کو باغ و راغ کا نظارہ پیش آسکتا کسی کے سامنے کوئی شوخ و شنگ حسینہ محو رقص ہو سکتی ہے اور ممکن ہے کسی کو سوائے اس نورانی شعلہ کے کچھ بھی نظر نہ آئے۔ مگر اس کا مطلب یہ نہیں کہ اس کی مخفی قوتیں اجاگر نہیں ہو رہی ہیں۔ ہمارا اصل مقصد تو خیالات کے دھارے کو ایک نقطہ پر مرکوز کرنا ہے۔ تاکہ ہر لمحے توانائی کی بہتی ہوئی رَو پر بند باندھا جا سکے اور ہمارے لاشعور کے دریچے کھلنے لگیں اور مخفی قوتیں بیدار ہونے لگیں۔

یہ تمام مشقیں اور ریاضتیں بے حد صبر آزما ہیں۔ مثلاً آپ نے آج شمع بینی شروع کی تو اس کے نتائج (کچھ بھی) کب تک متوقع ہو سکتے

ہیں ؟ ایک ماہ نہیں۔ دو ماہ نہیں۔ تین ماہ۔ جی ہاں! ٹھیک ۹۰ دن کے بعد آپ کے دماغ میں کیمیاوی تبدیلیاں پیدا ہونی شروع ہو جائیں گی۔ آپ کی پینیل گلینڈ PINEAL GLAND فعال ہو کر آپ کو مستقبل کے بارے میں مشورے دینا شروع کر دے گی۔ آپ کی مخفی صلاحیتیں اجاگر ہونی شروع ہو جائیں گی۔ آپ اپنے وجود میں صحت مند تبدیلیاں محسوس کرنے لگیں گے زندگی سے آپ کو دلچسپی شروع ہو جائے گی۔ آپ کی نامعلوم الجھنیں از خود تحلیل ہونا شروع ہو جائیں گی۔ خوف اور پژمردگی کی جگہ بے خوفی دلیری اور شادمانی لے لے گی۔

معمولِ شمع بینی گوشت، مچھلی، انڈا، لہسن، پیاز کا کھانا بالکل ہی کم کر دیجئے۔ کیونکہ ان اشیاء سے جنسی خواہش میں اضافہ ہوتا ہے۔ جنسی خواہش کے پورا کرنے کو ہم یکسر منع تو نہیں کرتے مگر اعتدال کی تلقین ضرور کرتے ہیں تاکہ یہ قوتیں بھی آپ کی دماغی صلاحیتیں اجاگر کرنے میں معاون ہوں۔

یاد رہے کہ شمع بینی کی مشق کے ساتھ آپ ہٹھ یوگ کی دیگر ورزشیں جو آپ پہلے سے کر رہے ہیں۔ باقاعدگی سے جاری رکھیں۔ بس اس بات کا خیال رکھیں کہ یہ ورزشیں ختم کرنے کے کم از کم پانچ منٹ بعد شمع بینی شروع کریں تاکہ جسمانی طور پر بالکل نارمل ہو کر شمع بینی کا آغاز کر سکیں ورنہ متوقع نتائج برآمد نہ ہوں گے۔

شمع بینی کا طریقہ

کسی ایسے کمرے کا انتخاب کیجئے جو شور و غل سے دور اور الگ تھلگ واقع ہو۔ اس کمرے کو لوبان وغیرہ سلگا کر خوشبودار بنا لیجئے اور پردے وغیرہ گرا کر اسے تاریک کر لیجئے۔ کوئی دری یا چادر زمین پر بچھا کر اس پر آلتی پالتی مار کر بیٹھ جایئے۔ اپنی آنکھوں کے متوازی تقریباً ایک گز یا ایک میٹر کے فاصلے پر موم بتی یا مٹی کا دیا جس میں سرسوں کا تیل پڑا ہو جلا کر کسی تپائی پر رکھ دیجئے۔ کوشش یہ کیجئے کہ کمرے میں ہوا کا گذر نہ ہو۔ ورنہ دیئے یا موم بتی کی لو یا شعلہ لہرانے لگے گا۔ مگر یہیں شعلہ لہراتا ہوا نہیں بلکہ ایسا چاہیئے جو عموداً آپ کی آنکھوں کے بالکل متوازی ایک گز کی دوری پر فروزاں ہو۔ تاکہ آپ کی توجہ نہ بٹے اس کے علاوہ آپ اپنے سانس کو بھی متوازن کر لیجئے کیونکہ اگر آپ نے سانس بے احتیاطی سے لی یا خارج کی تو پھر بھی دیئے کی لو یا شعلہ لہرانے لگے گا۔ اس لئے آپ سانس پر ایسا کنٹرول کیجئے کہ اس کا اثر شعلے پر نہ پڑے۔

یہ سب کچھ کرنے کے بعد آپ اپنی نظریں اس شعلے پر جما دیجئے پلکیں نہ جھپکایئے اور اسی انتظار میں رہیئے کہ اس " شعلے " کے اندر کیا نظر آتا ہے۔ آپ کو یہ تجربہ ہوگا کہ اس دوران میں بے شمار غیر متعلقہ خیالات یلغار کر دیتے ہیں۔ آہستگی سے ان سے دل ہی دل میں کہیے۔ برائے کرم مجھے پہلے شمع بینی کرنے دیجئے بعد میں جتنی دیر

چاہئیں آپ تشریف لاتے رہیں۔ فی الحال تو معاف ہی رکھئے اور شمع بینی کی طرف متوجہ ہو جائیے۔

بہت ہی قلیل مدت میں آپ کی آنکھیں تھک جائیں گی۔ ان سے پانی بہہ نکلے گا۔ پرواہ نہ کیجئے۔ جب مزید تھکن کا یارانہ ہو اور کم ازکم تین منٹ ہو چکے ہوں تو آنکھیں دونوں ہاتھوں سے بند کر دیجئے اور "قلب کی نگاہوں" سے آنکھیں بند کئے ہوئے اسی شعلے کو ذہن میں لائیے۔ گویا کہ آپ من وعن وہی شعلہ کھلی آنکھوں سے دیکھ رہے ہیں اور یہ کہ شعلہ حسب سابق آپ کی آنکھوں کے سامنے عموداً روشن ہے۔ تین منٹ تک اسی طریقہ سے اسے دیکھتے رہئے۔ یہ ہوئی ایک دن کی کارگذاری۔

اگلے روز پھر وہی عمل اسی طرح سرانجام دیجئے اور اسے جاری رکھئے مگر یاد رہے کہ اگلے ہفتے یا اس سے اگلے ہفتے لاشعور کی مزاحمت بھی شروع ہو جائے گی کہ چلئے آج تھکے ہوئے ہیں کل کریں گے۔ جہاں آپ نے ناغہ کیا بس آپ کی شمع بینی ہمیشہ کے لئے ختم گویا آپ نے لاشعور کی مزاحمت کے آگے ہتھیار ڈال دیئے اس لئے ناغہ نہ ہونے دیجئے کم از کم ۹۰ دن تو پورے کر ہی لیجئے تاکہ پھر تو آپ کے دماغ کی اصل کو منقید ہو سکے۔ اور ہر لمحہ توانائی کی بہتی ہوئی ندی رک کر ذخیرہ ہونی شروع ہو جائے اور آپ کی چھپی ہوئی عجائبہ صلاحیتیں اجاگر ہو سکیں۔ اور آپ اپنے "من" کی دنیا کا نظارہ کر سکیں خواہ وہ ایک جھلک ہی کیوں نہ ہو۔

شمع بینی کا خاص فائدہ

شمع بینی سے بینائی تیز ہوتی ہے۔

ماہ بینی

ہائے وہ لوگ جو اک لمحہ اچانک مل کر
زندگی بھر کیلئے دل میں سما جاتے ہیں

آپ کا واسطہ بھی ایسے لوگوں سے پڑا ہوگا جن کی بے پناہ مقناطیسی کشش اور پُر وقار شخصیت کے باعث آپ غیر ارادی طور پر ان کی طرف کھنیچتے چلے گئے ہوں گے۔ ان کی مسحور کن نگاہیں آپ کے دل میں سما گئی ہوں گی۔ اس وقت جی چاہتا ہوگا کہ کاش! اُن سے قربت کے لمحات طویل سے طویل تر ہوتے جائیں۔

بعض لوگ بالکل حسین و جمیل نہیں ہوتے بس واجبی سے ہوتے ہیں۔ رنگ تک صاف نہیں ہوتا۔ مگر نامعلوم کیوں دل ان کی طرف کھچتا ہوا چلا جاتا ہے اور ان کی نگاہ التفات سے ہم بے پناہ مسرت سے سرشار ہو جاتے ہیں۔

ہٹلر۔ میسولینی۔ راسپوتین کا نام تو آپ نے سنا ہوگا۔ یہ سب بے پناہ مقناطیسی شخصیت کے مالک تھے۔ خواتین تو ان کے ایک اشارے پر جان تک نچھاور کرنے کو تیار رہتی تھیں۔ دراصل ہر شخص کے جسم کے ارد گرد ایک ہالۂ نور ہوتا ہے جسے مقناطیسی ہالہ بھی کہتے ہیں۔ یہ ہالۂ نور جس قدر طاقتور ہوتا ہے اور جس قدر [illegible] کم

لہریں وعدہ وعدہ تک جاتی ہیں اسی قدر انسان کی شخصیت پُرکشش ، طلسماتی اور مسحور کن ہوتی ہے - جس قدر یہ ہالہ اور کمزور - ناتواں اور ماندہ ہوتا ہے - اسی لحاظ سے اس شخص کی کشش دوسروں کے لئے کم تر ہوتی ہے - یہاں تک کہ بعض افراد سے تو بات کرنے کو بھی جی نہیں چاہتا - طبیعت چاہتی ہے کہ اس شخص سے دور رہا جائے طاقتور ہالہ اور بعض افراد میں پیدائشی طور پر قدرت کی طرف سے ودیعت ہوتا ہے لیکن بعض لوگ اسے مختلف ریاضتوں سے طاقتور بنا لیتے ہیں - ہٹلر اور میسولینی میں تو یہ ہالہ تو پیدائشی طور پر سے طاقتور تھا لگر مشہور ہے کہ شیطان صفت روسی راہب راسپوتین نے اسے مختلف ریاضتوں کی مدد سے طاقتور بنایا تھا -

راسپوتین کون تھا؟

راسپوتین زار روس کے زمانے میں ایک دور افتادہ گاؤں میں پیدا ہوا - باپ کا سایہ بچپن ہی سے سر سے اٹھ گیا لہٰذا تعلیم حاصل نہ کرسکا اور آوارہ گردی کرنے لگا اس دوران میں اس کی ملاقات کسی راہب سے ہوگئی جو "ورکھو ٹور" کی خانقاہ واقع سائبیریا میں مقیم تھا - راسپوتین نے اس سے علوم مخفی کی تعلیم حاصل کی اور مختلف ریاضتیں سرانجام دینے لگا - بعض کے نزدیک "ماہ بینی" ان ریاضتوں میں سرفہرست ہے - راسپوتین نے اس ریاضت کی بدولت اپنی ذات میں بے پناہ مقناطیسی کشش پیدا کرلی - علاوہ ازیں اس میں شعاعیں تنگ کی قوتیں بھی پیدا ہوگئیں - چنانچہ

جب وہ کسی بیمار کو ہاتھ لگا دیتا تو بیمار اچھا ہو جاتا۔

رفتہ رفتہ راسپوتین کی شہرت بڑھتی گئی۔ حتیٰ کہ زار روس کی بیوی ملکہ زارینہ تک جا پہنچی جس کا اکلوتا بچہ بچپن ہی سے کمزور، لاغر اور فالج زدہ تھا۔ چنانچہ راسپوتین کو بلایا گیا تاکہ وہ زار روس کے اکلوتے بچے کو ٹھیک کر دے۔ بڑی شان و شوکت سے اسے محل میں لایا گیا۔ محل کے ایک وسیع و عریض خوبصورت اور سجے ہوئے کمرے میں زار روس ملکہ زارینہ اور دیگر حکام اعلیٰ بیٹھے تھے اور درمیان میں تخت پر بیمار بچہ بیٹھا ہوا تھا جو چلنا تو کجا اٹھ کر کھڑا بھی نہیں ہو سکتا تھا۔ جب راسپوتین وہاں نے پر آیا تو وہ اپنے دونوں ہاتھ کمر پر رکھ کر کھڑا ہو گیا۔ اس نے کسی تعظیمی لوازم کی پرواہ تک نہ کی، نہ جھک کر بادشاہ کو سلام کیا بلکہ گونجدار آواز میں بولا، بیمار بچہ کہاں ہے؟ راسپوتین کے پاس قد کی طاقتور لہریں تمام محل پر چھا چکی تھیں۔ کسی میں بات کرنے کا یارا نہ تھا۔ سبھی گم سم بیٹھے تھے۔ حتیٰ کہ اس نے دوبارہ تحکمانہ لہجے میں پوچھا بیمار بچہ کہاں ہے؟

ملکہ زارینہ نے ہاتھ کے اشارے سے بتایا کہ بچہ تخت پر بیٹھا ہے۔ راسپوتین نے بچے کو مخاطب کر کے کہا، بچے کھڑے ہو جاؤ۔ بچہ کھڑا ہو گیا پھر کہا، اب چلو۔ معذور بچہ چلنے لگا۔ کہا پورے کمرے کا چکر لگاؤ۔ بچے نے پورے کمرے کا چکر لگایا۔ پھر کہا اچھا اب واپس تخت پر بیٹھ جاؤ۔ بچہ واپس جا کر تخت پر بیٹھ گیا۔ اب راسپوتین نے کہا۔ آج کا علاج ختم باقی علاج کل کیا جائے گا۔ اور کمرے سے باہر چلا گیا۔

راسپوتین اس طلسماتی قوت کی بدولت آہستہ آہستہ بادشاہ اور ملکہ پر

چھا گیا اور روس کا بے تاج بادشاہ بن گیا۔ نہ صرف ملکہ زارینہ بلکہ شاہی محل کی شہزادیاں اس کے ابرو کے ایک اشارے پر جان چھڑکتی تھیں۔ خود بادشاہ اس کے مشورے کے بغیر کوئی کام نہ کرتا تھا۔ روسی عوام میں ہلچل مچ گئی اور وہ اس کے خلاف ہو گئے مگر بادشاہ اور ملکہ اس کی شخصیت سے اس قدر مسحور ہو چکے تھے کہ کوئی بات اس کے خلاف سنتے ہی نہ تھے۔ راسپوتین ہر وقت شراب کے نشے میں دھت رہتا اور حسین و جمیل شہزادیاں اس کے ارد گرد جمگھٹ کئے رہتیں۔ چنانچہ اسے ایک دفعہ زہر دیا گیا مگر زبردست قوتِ ارادی کے باعث زہر نے بھی اس پر اثر نہ کیا۔ پھر اس پر بیک وقت ریوالور سے چھ گولیاں چلائی گئیں چھ گولیاں سینے میں کھا کر بھی وہ ایک گھنٹہ تک بے پناہ قوتِ ارادی کے باعث پڑا تڑپتا رہا بلکہ ایک بار تو وہ اٹھ کر بیٹھ گیا مگر پھر بہت زیادہ خون بہہ جانے کے باعث انتقال کر گیا۔ دوسرے روز اس کی لاش ایک یخ بستہ دریا کے پل کے نیچے خون میں لت پت پڑی ہوئی ملی۔

یہ تھی اس شیطان صفت راہب کی داستان جس نے اپنے علم اور ریاضتوں کی بدولت بے پناہ قوتیں اجاگر کر لی تھیں مگر انہیں غلط استعمال کیا۔ اگر وہ ان قوتوں کو انسانیت کی بھلائی کے لئے استعمال کرتا تو آج اسے "شیطان صفت راہب" نہ کہا جاتا۔ بلکہ اس کا نام احترام سے لیا جاتا۔

پنسلین کے موجد ڈاکٹر فلیمنگ سے کون واقف نہیں۔ الطاف سینا

کی خدمات کا کون معترف نہیں۔ نیشا، غورث، جالینوس، ارسطو، افلاطون کے اقوال آج بھی مشعلِ راہ ہیں۔ حضرت غوث اعظمؒ، امام غزالیؒ، امام فخر الدین رازیؒ، حضرت مجدد الف ثانیؒ، حضرت شاہ ولی اللہ کی دین کے لئے خدمات کو کون نہیں سراہتا۔ مگر راسپوتین کے نام کے ساتھ "شیطان صفت" کا لاحقہ لازم و ملزوم ہو گیا ہے، کیونکہ اس نے خداداد صلاحیتوں اور قوتوں کا غلط استعمال کیا جو وہ انسانیت کی بھلائی کے لئے استعمال کر سکتا تھا۔

خیالات کا سلسلہ کہاں سے کہاں جا نکلا۔ ہاں تو میں یہ عرض کر رہا تھا کہ یہ ہالۂ نور مختلف ریاضتوں سے بھی طاقتور بنایا جا سکتا ہے۔ جن میں سرفہرست "ماہ بینی" ہے۔

چاند کا جذبات پر اثر

جس طرح چاند کی کشش سمندر میں طوفان بپا کر دیتی ہے اسی طرح چاند ہمارے جذبات کو چھیڑ کر ان میں سمندر کا سا تلاطم پیدا کر دیتا ہے۔ ماہ بینی کی ریاضت انسانی دماغ کی سپر نارمل قوتوں کی بیدار کرنے میں بڑی اہمیت کی حامل ہے۔ سنا ہے خواجہ حسن نظامیؒ بھی برس ہا برس تک شغل ماہ بینی کرتے رہے تھے۔ شاید یہی وجہ تھی کہ مرحوم کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھنے کا کسی میں یارا نہ تھا۔ جو بھی آپ کے سامنے جاتا دم بخود ہو جاتا تھا۔ مشہور شاعر میر تقی میر بھی ماہ بینی کے عامل تھے اور اپنی محبوبہ کا چہرہ چاند میں

دیکھا کرتے تھے۔ غرضیکہ اس ریاضت کو عرصہ قدیم سے دیگر ریاضتوں پر فوقیت دی جاتی رہی ہے اور اس کے اثرات دور رس مرتب ہوتے رہے ہیں۔

سحر اور جادو وغیرہ کے عمل بھی چاند کی تاریخوں کو مدِ نظر رکھ کر کئے جاتے ہیں مثلاً محبت و الفت کے عمل چاند کے چڑھتے ہوئے میں کئے جاتے ہیں جب کہ بغض، عداوت اور کسی کو تکلیف پہنچانے یا ہلاک کرنے کے عملیات چاند کی آخری تاریخوں میں کئے جاتے ہیں۔

دیکھا گیا ہے کہ بعض حساس افراد چاند کی اول تاریخوں میں ہشاش بشاش رہتے ہیں اور بے پایاں مسرت کا اظہار کرتے ہیں۔ اس کے برعکس چاند کی آخری تاریخوں یعنی تاریک راتوں میں ان پر پژمردگی، بے اطمینانی اور بے چینی چھا جاتی ہے۔ چاند خصوصیت کے ساتھ حساس لوگوں پر شدت سے اثر انداز ہوتا ہے، اس لئے حساس افراد مشق ماہ بینی سے بہت جلد فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ ماہ بینی ان کے لئے خطرناک بھی ثابت ہو سکتی ہے اس لئے یہ ریاضت کسی استاد کی نگرانی کے بغیر نہیں کرنی چاہیئے اور اپنے احوال سے ہر ہفتہ استاد کو آگاہ کیا جانا چاہیئے۔

ماہ بینی کی تکنیک

آپ اپنے صحن یا چھت پر جہاں شور و غل نہ ہو اور تنہائی میسّر ہو۔ چٹائی یا چادر بچھا کر آلتی پالتی مار کر یا کنول آسن انداز نشست کے

مطابق بیٹھ جائیے ۔ اپنا منہ چاند کی طرف کر لیجئے ۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر لیجئے ۔ پہلے تین گہرے سانس لے کر ان کو خارج کر دیجئے ۔

گہرے سانس لینے کا طریقہ یہ ہے کنول انداز نشست اختیار کر کے گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر لیجئے ، اب ناک کی راہ آہستہ آہستہ سانس اندر کھینچ کر پھیپھڑوں کو ہوا سے بھر لیجئے اور اسے روک لیجئے جب آپ سانس باہر نکالنے کے لئے بے قرار ہونے لگیں اور سانس مزید روکنے کی طاقت نہ ہو تو منہ کی راہ اسے آہستہ آہستہ نکال دیجئے دس پندرہ سیکنڈ تک ایسے ہی بیٹھے رہیے اور معمول کے مطابق ایک دو چھوٹے چھوٹے سانس لے لیجئے تاکہ آپ کا سانس نارمل ہو جائے پھر دوبارہ اسی طرح سانس کھینچ کر پھیپھڑوں کو ہوا سے بھر دیجئے اور حسب سابقہ خارج کر دیجئے ۔ اسی طرح کا تیسرا چکر اور سرانجام دے دیجئے اب آپ " ماہ بینی " کے لئے تیار ہو چکے ہیں ۔

مندرجہ بالا طریقے کے مطابق تین گہرے سانس لینے کے بعد آپ چاند کی طرف پوری یکسوئی کے ساتھ پلک جھپکائے بغیر تکنا شروع کر دیجئے اور دیکھئے کہ چاند کے اندر آپ کو کیا نظر آتا ہے ۔ شروع شروع میں آپ کو عجیب و غریب شکلیں نظر آئیں گی کبھی وہ غائب ہو جایا کریں گی ، پھر دوبارہ پردۂ فلم کی طرح نمودار ہو جایا کریں گی ۔ کچھ عرصے کے بعد تمام شکلیں غائب ہو کر چاند پر لق و دق صحرا نمودار ہو سکتے ہیں ۔ یا سمندری طوفان مجسم حقیقت بن کر پیش ہو سکتے ہیں ۔ ایسے ہی کوئی

حسینہ محو رقص ہو سکتی ہے۔ غرضیکہ ہم کچھ حتمی نہیں کر سکتے کہ آپ کو سطح چاند پر کیا نظر آتا ہے۔ جو کچھ بھی نظر آئے ہمیں آگاہ کرتے رہیئے پہلے دن تین منٹ تک ماہ بینی کیجئے، کیونکہ تقریباً دو منٹ بعد آپ کا چاند سے مقناطیسی رابطہ قائم ہو جائے گا۔ جونہی آپ کا چاند سے مقناطیسی رابطہ قائم ہوگا۔ توانائی کی رو جو ہر لمحے بہہ کر ضائع ہو رہی ہے۔ رک کر ذخیرہ ہونا شروع ہو جائے گی اور آپ کی سپر نارمل قوتیں بیدار ہونی شروع ہو جائیں گی۔ اسی طرح ہر ہفتے ایک منٹ کا اضافہ کرتے جائیے حتیٰ کہ تیس منٹ تک پہنچ جائیے۔

ماہ بینی کے دوران مسائل اور ان کا حل

چاند ہر روز مقررہ وقت پر طلوع نہیں ہوتا اس لئے کچھ عرصہ بعد یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے کہ سرِ شام ہی چاند سر پر آجاتا ہے لہٰذا اسے کیسے دیکھا جائے۔ اس قسم کے مسئلے سے نپٹنے کے لئے آپ چادر یا فرش پر لیٹ کر ماہ بینی کر سکتے ہیں۔

دوسرا مسئلہ ان دنوں کا ہے جب چاند سرے سے نظر ہی نہیں آتا۔ ان دنوں میں معمول کو جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل عمل سرانجام دیجئے۔

چاند کے بغیر چاند بینی

تین گہرے سانس لے کر پہلے کی طرح ریڑھ کی ہڈی اور گردن کو

ایک سیدھ میں کر کے بیٹھ جائیے۔ آنکھیں بند کر دیجئے اور چشمِ باطن سے تصور کیجئے کہ چاند جو ہر روز آپ دیکھتے ہیں مجسم حقیقت بن کر آپ کی آنکھوں کے سامنے بڑی آب و تاب سے چمک دمک رہا ہے۔ یاد رہے کہ آپ کی آنکھیں بند ہیں اور سامنے چاند کا سرے سے وجود نہیں وہ کسی اور سرزمین پر چمک رہا ہے مگر آپ تصور ہی تصور میں چمکتا دمکتا بعینہٖ وہی چاند دیکھ رہے ہیں۔ دوسرے ماہ جب چاند دوبارہ آسمان پر جلوہ افروز ہو تو دوبارہ اسے اپنی ظاہری آنکھوں سے دیکھنا شروع کر دیجئے اور جو احوال پیش آئیں اس سے راقم کو آگاہ فرمایئے۔

شمس بینی

کہتے ہیں ایک دفعہ حکیم ارسطو کی ملاقات بادشاہِ وقت سے جنگل میں ہوگئی۔ بادشاہ نے اس مردِ دانا کو اپنے محل میں آنے کی دعوت دی۔ ارسطو نے کہا پہلے آپ ہماری دعوت قبول کریں۔ آپ اپنے تمام لاؤ لشکر سمیت کل صبح اسی جگہ تشریف لائیں۔ پھر ہم آپ کی دعوت قبول کریں گے۔ بادشاہ نے دل میں سوچا کہ یہ فقیر منش حکیم ہماری اور ہمارے لشکر کی دعوت کیا کرے گا۔ مگر ارسطو نے درخواست کچھ اس خود اعتمادی سے کی کہ بادشاہ کو ناچار ہاں کرنی پڑی۔

دوسرے دن بادشاہ اپنے لاؤ لشکر سمیت علی الصباح مقررہ جگہ پر پہنچا۔ دیکھا تو رنگ برنگے خیمے استادہ ہیں۔ بڑی بڑی دیگیں پک رہی ہیں۔ جن سے لذیذ کھانوں کی اشتہا انگیز خوشبو پھوٹ رہی ہے فرحت بخش ٹھنڈے اور میٹھے مشروب تیار کئے جا رہے ہیں۔

حکیم دانا نے آگے بڑھ کر بادشاہ کا استقبال کیا اور اعلیٰ خیمے میں فروکش ہونے کی درخواست کی۔ بادشاہ کو اس کی پسند کے خیمے میں ٹھہرایا گیا۔ دیگر حکام اور لاؤ لشکر کو ان کی حیثیت کے مطابق ٹھہرانے کا بندوبست کیا گیا۔ تخت میں طعام خادمین کھانے چن دیے

گئے۔ کنیزیں اور غلام صف بستہ مودب کھڑے کر دیئے گئے۔ تاکہ بادشاہ اور دیگر حکام اعلیٰ کے احکام بجا لائیں۔

بادشاہ اور اس کے لاؤ لشکر نے چٹخارے لے لے کر خوب کھایا معطر اور فرحت بخش مشروب پئے اور پھر اپنے اپنے خیموں میں دراز ہو گئے جونہی وہ لیٹے۔ نیند نے ان کو آ لیا اور سب مزے سے خراٹے لینے لگے۔ جب آنکھ کھلی تو دیکھا کہ جنگل بیابان میں زمین پر پڑے کروٹیں لے رہے ہیں۔ سخت بھوک پیاس لگی ہوئی ہے۔ نہ وہ خیمے ہیں اور نہ وہ دیگیں۔ معطر مشروبات تو کجا پانی کی بوند تک نہیں نہ غلام اور کنیزیں ہیں نہ ہی وہ مرد دانا ارسطو۔ درحاصل وہاں کوئی چیز ہوتی تو دکھائی دیتی یہ تو محض قوت متخیلہ کی سحرکاری تھی یہ تمام کرشمہ ارسطو کی ہپناٹزم کا تھا۔ ارسطو نے بادشاہ کو تمام لاؤ لشکر سمیت ہپناٹائز کر دیا تھا۔

جیسا کہ ہم پہلے بھی عرض کر چکے ہیں۔ خالق اکبر نے انسان کو بے شمار مخفی قوتوں سے نوازا ہے ان میں سے بعض تو بغیر کسی جدوجہد کے انسان کو حاصل ہیں مگر بعض کو مختلف ریاضتوں اور مشقوں سے اجاگر کیا جاتا ہے۔ ان غیر معمولی اور غیر مرئی قوتوں کو بیدار کرنے کے لئے جو استغراق کی مشقیں اور ریاضتیں کی جاتی ہیں۔ ان سب پر "شمس بینی" کو فوقیت حاصل ہے۔ "شمع بینی"۔ "ماہ بینی" "نقطہ بینی" یقیناً دماغی قوتوں کو اجاگر کرنے کے لئے بڑی اہمیت کی حامل ہیں مگر "شمس بینی" ان تمام ریاضتوں سے اعلیٰ ہے خصوصاً

آنکھوں کی چمک اور مقناطیسیت پیدا کرنے کے لئے "شمس بینی" بے بدل ہے۔ "شمس بینی" کا عامل اپنی آنکھوں میں ایسی چمک پیدا کر لیتا ہے کہ کوئی عام انسان اس سے آنکھ نہیں ملا سکتا۔ اس کے "ماوراء نور" کی لہریں اتنی طاقت ور ہو جاتی ہیں کہ انسان تو انسان جانور تک اس سے مسحور ہو جاتے ہیں۔ حکیم ارسطو کی کہانی آپ سن چکے اب ایک اور مرد دانا کی حکایت سنیئے۔

فیثا غورث کی مقناطیسی شخصیت

مشہور ہے کہ حکیم فیثا غورث شمس بینی کے عامل تھے جس سے ان کی آنکھوں میں بے پناہ مقناطیسیت پیدا ہو گئی تھی۔ ایک دفعہ موصوف جنگل سے گذر رہے تھے کہ ان کی مڈبھیڑ ایک خونخوار ریچھ سے ہو گئی۔ چنانچہ یہ مرد دانا ساکت و جامد کھڑا ہو گیا اور اپنی نظریں ریچھ پر گاڑ دیں۔ ریچھ ہیبت کے باعث رک گیا۔ کچھ دیر تو ریچھ ان کی خونخوار نظروں کو برداشت کرتا رہا مگر آخر کار ان کی نظروں کی تاب نہ لا سکا اور الٹا بھاگ کھڑا ہوا اور اس طرح وہ ریچھ کے حملے سے بچ کر گھر پہنچے (ریچھ بھی سوچتا ہو گا کہ کس مصیبت سے پالا پڑا ہے) چونکہ شمس بینی سے ٹیلی پیتھی کی قوتیں اُجاگر ہوتی ہیں۔ اس لئے ہم اس فن کا بھی آپ سے تعارف کراتے ہیں۔

حضرت عمرؓ اور دور بینی کی صلاحیت

ایک دفعہ حضرت عمرؓ جمعہ کا خطبہ دے رہے تھے کہ یکایک

آپ خاموش ہو گئے۔ چہرہ متغیر ہوا اور پھر کہا یاساریۃ الی الجبل۔ یا ساریۃ الی الجبل۔ (یعنی اے ساریہؓ پہاڑ کے پیچھے سے بچو۔ اے ساریہؓ پہاڑ کے پیچھے سے بچو) تمام لوگ حیران تھے کہ آخر حضرت عمرؓ کس سے مخاطب ہیں کیونکہ حضرت ساریہؓ تو مدینہ سے سینکڑوں میل دور کسی غزوہ میں دشمن کے خلاف نبرد آزما تھے۔ حتیٰ کہ حضرت ساریہؓ جب فتح و کامرانی کے بعد غزوہ سے واپس آئے تو عقدہ کھلا کہ ایک جمعہ کے روز حضرت ساریہؓ نے امیر المومنین حضرت عمرؓ کی آواز سنی جس میں کہا گیا تھا کہ ساریہؓ پہاڑ کے پیچھے سے بچو۔ چنانچہ ایک دستہ پیچھے بھیجا گیا تو معلوم ہوا کہ وہاں دشمن گھات لگائے بیٹھا ہے اور اس بات کا انتظار کر رہا تھا کہ حضرت ساریہؓ بمعہ لشکر کے جب نماز جمعہ کے لئے کھڑے ہوں تو ان پر ہلہ بول دیا جائے۔ چنانچہ اس مسلمان دستے نے پیچھے سے ان پر حملہ کر کے انہیں تہ تیغ کر دیا اور اس طرح فتح و کامرانی نے ان کے قدم چومے تو کیا حضرت عمرؓ نے بھی شمس بینی کی مشقیں کی تھیں؟

جی نہیں، حضرت عمرؓ ہماری طرح عامی نہ تھے آپؓ عارف تھے آپؓ براہ راست رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی صحبت سے فیضیاب ہوئے تھے۔ آپ کو ان مشقوں کی ضرورت نہ تھی۔ آپؓ نے یہ قوت نماز میں استغراق کے ذریعے حاصل فرمائی تھی بلکہ از خود حاصل ہو گئی تھی۔ آپؓ اس کے آرزو مند نہ تھے۔

شیخ نجم الدین کبریٰؒ اور امام فخر الدین رازیؒ

امام فخر الدین رازیؒ اپنے دور کے عالم، قطب وقت اور مفسر قرآن تھے۔ چنانچہ ان کی تفسیر ابن کبیر بہت مشہور ہے جو کئی جلدوں پر مشتمل ہے اگر آپ کو کبھی موقع ملے تو اسے ضرور پڑھیئے اور اپنے علم میں اضافہ کیجئے۔ آپ علم منطق اور فلسفہ کے بھی بہت بڑے عالم تھے، چنانچہ آپ کے ہاتھ پر کئی دہریوں اور یہودیوں نے مناظرہ کے بعد اسلام قبول کر لیا تھا۔ مشہور ہے آپ کے پاس حق تعالےٰ شادہ کو ثابت کرنے کے لئے ایک سو ایک دلیلیں تھیں اور انہی دلیلوں کے بل بوتے پر موصوف مناظرے میں اپنے مخالفین کو قائل کر لیتے تھے۔

جب امام رازیؒ کی وفات کا وقت آیا تو شیطان انسانی شکل میں نمودار ہوا اور آپ سے مناظرے کا خواہاں ہوا چنانچہ آپ نے اس نزع کے عالم میں بھی شیطان سے مناظرہ شروع کر دیا اور دلیلیں پیش کرنے لگے شیطان "معلم الملکوت" رہ چکا ہے اور اس کا علم نوع بشر سے کہیں زیادہ ہے۔ چنانچہ وہ ان دلیلوں کو رد کرتا گیا۔ ایک تو موصوف پر جان کنی کی تکلیف طاری ہو چکی تھی دوسرے دلیلوں کے رد ہو جانے کے بعد مایوس ہونے لگے حتیٰ کہ ایک سو دلیلیں شیطان نے رد کر دیں۔ اب صرف ایک دلیل باقی رہ گئی تھی جو آپ کو یاد نہیں آرہی تھی۔

ادھر امام فخر الدین رازیؒ عالم نزع میں سخت کرب اور تکلیف میں مبتلا ہیں۔ اُدھر شیخ نجم الدین کبریٰؒ آپ سے دو سو میل دور نماز عصر کے لئے وضو کر رہے ہیں اور چشم باطن سے یہ تمام احوال دیکھ کر پیچ و تاب کھا رہے ہیں جب آپ نے دیکھا کہ ایک سو دلیلیں تو شیطان رد کر چکا ہے اور باقی صرف ایک دلیل رہ گئی ہے وہ بھی امام موصوفؒ کو یاد نہیں آ رہی اور یاد آ بھی گئی تو شیطان اسے بھی رد کر دے گا۔ چنانچہ آپ نے کہا یہ کیوں نہیں کہہ دیتا "میں نے حق تعالیٰ کو بغیر دلیل کے مانا" اور مسح کرتے ہوئے پانی امام موصوف کی طرف پھینکا۔ خدا کی قدرت وہ پانی آپ کے سینے پر پڑا اور کان میں یہ آواز آئی۔ فوراً سمجھ گئے کہ یہ شیطان ہے اور کہا۔ "میں نے بغیر دلیل کے حق تعالیٰ کو مانا اور جان جانِ آفریں کے سپرد کر دی۔"

بعد میں کسی نے شیخ نجم الدین کبریٰؒ سے پوچھا کہ کیا امام فخر الدین رازیؒ آپ کے مرید تھے۔ آپ نے فرمایا نہیں اب سے بارہ برس قبل ایک دفعہ میری مجلس میں آ کر بیٹھے تھے۔

حضرت نجم الدین کبریٰؒ اپنے وقت کے غوث اور صاحب کشف بزرگ تھے آپ نے چنگیز خان اور ہلاکو کی خون آشامیوں کی خبر دس سال پہلے دے دی تھی۔ آپ نے کہا تھا کہ خوارزم شاہ پر عتاب الٰہی نازل ہو چکا ہے اور بغداد کو میں خون میں ڈوبا ہوا دیکھ رہا ہوں۔ چنانچہ آپ کی پیشین گوئی حرف بہ حرف صحیح ثابت ہوئی۔ آپ سلسلہ

کبریٰ کے بانی ہیں۔

اب یہاں پھر سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیا شیخ نجم الدین نے بھی شمس بینی کی مشقیں کی تھیں۔ یہاں بھی پہلا جواب نفی میں ہے آپ ولی اللہ تھے۔ آپ شرع محمدی پر مکمل طور سے کاربند تھے۔ اتباعِ رسولؐ کو اپنا شعار بنا لیا تھا۔ اس طرح وہ اس درجے پر پہنچے۔ حجۃ الاسلام امام غزالیؒ کیمیائے سعادت میں رقم طراز ہیں :- اگر کوئی پانی پر چلتا ہو۔ ہوا میں اڑتا ہو۔ نظروں سے غائب ہو جاتا ہو مگر شرع محمدیؐ کا پابند نہ ہو تو وہ عامی ہے نہ کہ عارف۔

جذبات کی رو میں بہہ کر ہم اصل موضوع سے بھٹک گئے تھے۔ لہٰذا دوبارہ واپس اپنے موضوع کی طرف آتے ہیں اور فن ٹیلی پیتھی پر بحث کرتے ہیں۔

ٹیلی پیتھی کیا ہے؟

کسی وسیلے کے بغیر ایک دماغ کا دوسرے دماغ کو خواہ وہ کتنی ہی دور ہو رابطہ قائم کرنے کو ٹیلی پیتھی کہتے ہیں۔ اس کی مثال بالکل وائرلیس جیسی ہے۔ وائرلیس "ریڈیائی لہروں" کے ذریعے کام کرتا ہے۔ جبکہ انسانی دماغ "کاسمک لہروں" کے وسیلے سے اس فضائے بسیط میں اپنا پیغام دوسرے دماغ تک پہنچا دیتا ہے جس طرح وائرلیس کا پیغام راستے میں چوری کیا جا سکتا ہے۔ اسی طرح انسانی دماغ کا پیغام بھی کاسمک لہروں کے ذریعے کسی دوسرے

دماغ کو جو ہزاروں میل کی دوری پر ہے۔ بھیجا جاسکتا ہے کوئی تیسرا دماغ اسے بیچ میں ہی سے اُچک سکتا ہے۔ اس طرح دوسرے کا راز حاصل کیا جا سکتا ہے۔ ہمارے ساتھ خود کئی دفعہ ایسا ہوا کہ ہمارا پیغام کسی اور کو وصول ہو گیا۔ کسی اور کا راز ہم پر منکشف ہو گیا۔

کمزور دماغ سے کمزور لہریں پیدا ہوتی ہیں۔ طاقتور دماغ سے طاقت ور لہریں۔ چنانچہ دماغ کو طاقتور بنانے کے لئے سانس کی مختلف ورزشیں کی جاتی ہیں۔ تاکہ جسم پُرسکون ہو جائے فہم و فراست میں اضافہ اور قوت ارادی مضبوط ہو بعد ازاں مزید ارتکاز توجہ کے لئے استغراق کی مشقیں کی جاتی ہیں۔ تاکہ ہماری خوابیدہ قوتیں بیدار ہو کر ہمارے خیالات کو کائنات کی مقناطیسی لہروں میں شامل کر سکیں اور ان واحد میں دوسرا دماغ جو ہزاروں میل کی دوری پر ان کو وصول کرنے کا منتظر ہے، وصول کرلے۔

ٹیلی پیتھی کی قوت اجاگر کرنے کے لئے "شمس بینی" کو تمام استغراق کی مشقوں پر فوقیت حاصل ہے۔ جب آپ کو اپنے خیالات پر مکمل کنٹرول ہو جائے یعنی آپ اپنے خیالات کو ایک نقطہ پر مرکوز کر سکیں، جو کچھ آپ سوچنا چاہیں۔ وہی سوچیں اور کوئی دوسرا خیال قریب ہی نہ پھٹک سکے تو اب آپ ٹیلی پیتھی کے لئے تیار ہو چکے ہیں۔ عموماً ۹۰۰ دن کی شمس بینی سے یہ قوت اجاگر ہو جاتی ہے۔

انتقالِ خیال کا طریقہ

آپ نے کوئی پیغام اپنے کسی دوست کو نیویارک میں بھیجنا ہے۔ سب سے پہلے تو کسی ایسے کمرے کا انتخاب کیجئے جو شور وغل سے پاک ہو رات کے ۹ بجے سے بارہ بجے تک کا وقت رکھا جائے تو بہتر ہے۔ اندھیرا آپ کیلئے بہت مفید ہے۔ اب آپ فرش پر یا چاندنی وغیرہ پر بیٹھ کر حبس دم عمل تنفس کے بیس چکر سرانجام دیں پھر لیٹ جائیں اور نیویارک کا تصور دل ہی دل میں جمائیں گویا آپ خود نیویارک پہنچ گئے ہیں۔ اور آپ نے اپنے دوست کا گھر بھی ڈھونڈ لیا ہے۔ بیشک آپ نے اپنے دوست کا گھر بچشم خود نہیں دیکھا۔ صرف خیال ہی خیال میں چشم باطن سے دیکھ رہے ہیں اور یہ کہ آپ کا دوست آپ کے سامنے بیٹھا آپ کی باتیں سننے کا منتظر ہے۔ اب آپ آہستہ آہستہ وہ پیغام بھیجنا شروع کر دیجئے جو آپ بھیجنا چاہتے ہیں۔ اس پیغام کو دو تین مرتبہ دہرایئے۔ یقین کیجئے وہ جہاں کہیں بھی ہوگا جس حال میں ہوگا اس پیغام کو وصول کرے گا۔

اگر وہ شخص سویا ہوا ہے تو کوئی غیر مرئی قوت اسے بیدار کرے گی اور اس طرح آپ اس کے خوابوں میں تہلکہ مچا دیں گے مثلاً آپ نے اسے بلایا ہے تو کوئی چیز اسے ٹھوکے لگانے لگی گی کرکرا کر بلایا جائے۔ وہ بے قرار ہو جائے گا۔ کیونکہ اس کے دماغ

نے آپ کا پیغام وصول کر لیا ہے۔ اگر کسی کو آپ بذریعہ ٹیلی پیتھی ترغیبات (SUGGESTIONS) دینا چاہتے ہیں تو یہ بھی وہاں موصول ہو سکتی ہیں اور آپ کا دوست ان پر عمل پیرا ہو سکتا ہے۔ اگر کسی دوست کو یہ بھی بتلا دیا جائے کہ ہر جمعہ کی رات کو ساڑھے نو بجے آپ ہمارے پیغام کے منتظر رہیں اور وہ کسی الگ تھلگ کمرے میں آپ کے پیغام کا انتظار کرے تو اس طرح کامیابی ۹۹ فی صد متوقع ہے۔ بعض اوقات تو پیغام بھیجنے والے کا ہیولا (جسم مثالی) تک دیکھا گیا ہے۔

جب ایک دفعہ کسی سے ان لہروں کے ذریعے رابطہ قائم ہو جاتا ہے۔ تو دوبارہ رابطہ قائم کرنا بالکل سہل اور آسان ہو جاتا ہے۔

شمس بینی کی تکنیک

شمس بینی صرف طلوع وغروب آفتاب کے وقت کی جاتی ہے یعنی آفتاب کے طلوع سے لے کر پندرہ منٹ تک کی جاتی ہے اگر صبح وشام آفتاب بینی کی جائے تو نورٌ علیٰ نور۔ ہاں تو طلوع آفتاب سے پانچ دس منٹ پہلے مشرق کی طرف منہ کر کے کسی اونچی جگہ مثلاً چھت وغیرہ پر جہاں سے طلوع آفتاب کا منظر بخوبی دکھائی دیتا ہو۔ آلتی پالتی مار کر یا کنول انداز نشست اختیار کر کے بیٹھ جائیے۔ آنکھیں بند کر لیجئے۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر لیجئے۔ اب سانس ناک کے راستے آہستہ آہستہ اندر کھینچئے۔

جب پورے پھیپھڑے ہوا سے بھر جائیں تو سانس روک لیجئے اور چشم باطن سے سورج کو طلوع ہوتا ہوا دیکھئے کہ لال لال گول تھالی افق سے ابھر رہی ہے اور آپ اسے من موہن دیکھ رہے ہیں (یہ سب تصور ہی تصور ہے ورنہ اصل سورج تو ابھی طلوع نہیں ہوا) جب سانس مزید روکنا دشوار ہو جائے تو آپ سانس آہستہ آہستہ منہ کے ذریعے نکال دیجئے اور آنکھیں کھول دیجئے۔

اب تھوڑا سا سستا لیجئے تاکہ آپ کے سانس کی آمد و رفت نارمل ہو جائے۔ اسی طرح دوسرا، تیسرا، چوتھا اور پانچواں چکر سرانجام دیجئے۔ غرضیکہ اس وقت تک جب تک سورج طلوع ہونا شروع نہ ہو جائے۔ جب سورج طلوع ہونا شروع ہو جائے تو اب آپ اپنی نظریں اس چمکتی ہوئی لال تھالی پر جو افق سے ابھر رہی ہے۔ گاڑ دیجئے اور اس میں محو ہو جایئے۔ تصور یہ کیجئے کہ آفتاب جو طاقت اور توانائی اور مقناطیسیت کا منبع ہے اپنی توانائیاں آپکی آنکھوں کی راہ آپ میں منتقل کر رہا ہے اور یہ کہ آپ آفتاب سے خارج شدہ توانائی جذب کر رہے ہیں۔

پہلے دن تو صرف پانچ منٹ تک شمس بینی کیجئے۔ پھر ہر ہفتے ایک منٹ کا اضافہ کرتے جایئے۔ حتیٰ کہ پندرہ منٹ تک پہنچ جائیں۔ ایسے ہی اگر آپ غروب آفتاب کے وقت شمس بینی کرنا چاہیں۔ تو پہلے چل غروب آفتاب سے صرف پانچ منٹ پہلے شروع کریں حتیٰ کہ آفتاب غروب ہو جائے اور ہر ہفتہ ایک منٹ کا اضافہ کرتے ہوئے

پندرہ منٹ تک لے جائیں۔ اگر کسی دن آسمان پر بادل ہوں اور سورج دکھائی نہ دے رہا ہو پھر آنکھیں بند کر کے چشمِ تصور میں طلوعِ آفتاب کا نقشہ ذہن میں جمائیں مگر ناغہ نہ ہونے دیں۔

ہم ایک بار پھر آپ کو تنبیہ کرتے ہیں کہ استاد کی نگرانی کے بغیر شمس بینی ہرگز نہ کی جائے۔ کیونکہ استاد مزاج کے مطابق رد و بدل کرتا رہتا ہے اور اس طرح مبتدی نقصان سے بچ جاتا ہے۔

شمس بینی کے دوران میں گوشت، انڈا، مچھلی اور دیگر محرک (STIMULENT) اشیاء کا مکمل پرہیز تو نہیں البتہ انہیں کم سے کم استعمال کریں۔ علاوہ ازیں صنفی خواہش کو بھی اعتدال کے ساتھ پورا کیا جائے تاکہ آپ کی توانائی مخفی اور خوابیدہ قوتوں کو اجاگر کرنے میں آپ کی مدد کر سکے۔

شمس بینی کی اختتام پذیری کے بعد آنکھوں کو ٹھنڈے پانی سے دھو لیجئے اور کچھ دیر کے لئے آنکھیں بند رکھئے۔

سخت تاکید

شمس بینی کرنے سے پہلے اس بات کا اطمینان کر لیجئے کہ آپ کی آنکھوں میں کسی قسم کی عفونت (INFECTION) یا الرجی (خارش وغیرہ) نہیں۔

شغل محمودا نصیرا

شغل محمود انصیرا ایک نہایت ہی قوی الاثر ریاضت ہے۔
اسے صرف اونچے درجے کے یوگی اور مسلمان فقرا اپنے گرو یا شیخ کی
نگرانی میں سرانجام دیتے ہیں۔ آغاز میں اسے صرف آدھ منٹ کیا جاتا
ہے اور ہر ہفتہ آدھ منٹ کا اضافہ کیا جاتا ہے۔ اس ریاضت کے
دوران گوشت، انڈا، مچھلی، لہسن، پیاز اور دیگر محرک باہ اشیاء سے
مکمل پرہیز کیا جاتا ہے۔ البتہ گائے کا مکھن یا گھی بقدرِ ضرورت استعمال
کیا جاتا ہے۔ اگر یہ تمام تدابیر اختیار نہ کی جائیں تو یہ ریاضت سخت
نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔ اس ریاضت کے بارے میں حضرت
غوث علی شاہ قلندرؒ کے ارشادات ملاحظہ فرمایئے۔ ایک روز ارشاد
ہوا یہ بھی ایک شغل ہے

سن مکھ کرد دیدار محل میں پیارا ہے
تر بیتی کے گھاٹ میں مانجھی دھارا ہے

"تر بیتی" اس مقام کو کہتے ہیں جہاں تین دریا جمع ہو جائیں جس
وقت انسان اس شغل یعنی "محمودا نصیرا" کو کرتا ہے تو دماغ کے
ایک خاص مقام میں جسے ہندی میں "برہم رندھ" یعنی اخفیٰ کہتے ہیں
تین آنکھیں یکجا ہو جاتی ہیں۔ دو چشم ظاہر اور ایک چشم قلب جس کا نام

"سویدا" ہے اس شغل کو "محمودا نصیرا" کہتے ہیں۔

ترکیب اس ریاضت کی یہ ہے کہ اول دونوں آنکھوں کی نظر سر بینی (ناک کی نوک) پر قائم کرے۔ چند روز بعد پتلی دماغ کی طرف چڑھ جائے گی۔ اور چشم قلب بھی اس طرف رجوع کرے گی۔ جب ہر سہ چشم دماغ میں مجتمع ہو جاتے ہیں تو روح کو صعود حاصل ہوتا ہے۔ اس صعود کا انجام تین حال سے خالی نہیں ہوتا۔ اگر طالب کم ظرف اور مُرشد ناقص ہے تو سخت نقصان پہنچنے کا احتمال ہے اگر طالب قوی ہے تو پرم ہنس یعنی مجذوب بن سکتا ہے۔ اگر مرشد کامل ہے تو روح اس صعود سے نزول کرے گی اور انوار روحانی سے تمام جسم روشن اور منور ہو جائے گا۔ لیکن غذا اس عمل میں لطیف ہونی چاہیئے۔ جیسے دودھ چاول اور گائے کے گھی کا استعمال بھی ضروری ہے۔ ابتداء میں آنکھوں پر بڑا زور پڑتا ہے اس لئے اس کا وقت بتدریج بڑھاتے ہیں ؟

یہ ہیں حضرت سغوث علی شاہ قلندرؒ کے ارشادات جو ہم نے من وعن رقم کر دیئے ہیں۔ اب ہم ذرا اس کی تشریح کرتے ہیں۔

چونکہ شغل محمودا نصیرا ایک زبردست اور نہایت قوی الاثر ریاضت ہے اس لئے اسے نہایت اہتمام سے جبکہ آپ خالی پیٹ ہوں کریں یا کھانا کھائے ہوئے کم از کم تین گھنٹے گذر چکے ہوں۔ ابتداء میں صرف آدھ منٹ کا جائے اور ہر ہفتے آدھ منٹ کا اضافہ کرتے ہوئے بتدریج وقت بڑھایا جائے۔ اس ریاضت کا انتہائی وقت ۱۵ منٹ ہے

یہ ریاضت شروع کرنے سے چالیس روز بعد جونہی ریاضت شروع کی جاتی ہے خوشبوئیں آنی شروع ہو جاتی ہیں۔ جو انسان کو مست کر دیتی ہیں اور عامل محویت کے عالم میں دنیا اور مافیہا سے بے خبر ہو جاتا ہے۔ یہی وہ وقت ہے جب انسان کی مخفی اور غیر معمولی قوتیں بیدار ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ جونہی خوشبو کا مرحلہ آئے استاد کو فوراً آگاہ کیا جائے اور غذا بھی کم کر دی جائے البتہ گائے کے گھی کا استعمال بڑھا دیا جائے۔ مگر اتنا کہ آسانی سے ہضم ہو سکے۔ اس دوران نمک کا استعمال بھی کم کر دیا جائے۔ تاکہ مخفی قوتوں کی بیداری میں کسی قسم کی رکاوٹ نہ ہو۔

بعض اوقات ناک کی لو پر ایک شعلہ سا نظر آنے لگتا ہے جس سے تمام جسم روشن اور منور ہو جاتا ہے اس قسم کے مشاہدات سے چنداں ہراساں یا فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں یہ تمام مشاہدات سپر نارمل قوتوں کی بیداری کی علامات ہیں۔ بعض اوقات دوران ریاضت عامل کی ریڑھ کی ہڈی یا سر میں سخت درد ہو جاتا ہے، ایسے مواقع پر مشق فی الفور بند کر دی جائے اور استاد کو آگاہ کیا جائے اگر فوراً استاد کو اطلاع ممکن نہ ہو تو فقط گائے کے گھی سے سر کی مالش کی جائے اور دودھ میں گھی ملا کر کھلایا جائے اور دوبارہ ریاضت بغیر استاد کی ہدایت کے شروع نہ کی جائے۔ اس قسم کی حالت دراصل اس وقت پیدا ہوتی ہے جب کوئی طالب اپنی طاقت سے زیادہ اس ریاضت کو جلد از جلد نتائج حاصل کرنے کے لیے کرتا ہے۔ اسی

لئے ہم دوبارہ متنبہ کرتے ہیں کہ اس ریاضت کا وقت اپنی طاقت اور استطاعت کے مطابق بڑھایا جائے اور جلد بازی نہ کی جائے۔

مذکورہ ریاضت کے سرانجام دینے سے انسان کی سپرنارمل قوتیں بیدار ہوتی ہیں اس لئے اکثر اوقات عامل عجیب و غریب چیزوں کا مشاہدہ کرتا ہے اور اس کے ہاتھ پر کئی خوارق عادات (عادات کے خلاف) عالم ظہور میں آتے ہیں۔ اسے استدراج کہتے ہیں۔ مثلاً کوئی عام انسان محض اپنی سپرنارمل قوتوں کے بل پر ہوا میں اڑتا ہو۔ یا بغیر بھیگے پانی پر چلتا ہو تو اسے ہم استدراج کہتے ہیں مگر جب کسی اولیاء اللہ کے ہاتھ پر یہ مظاہر عالم ظہور میں آئیں تو اسے کرامت کہتے ہیں۔ اسی لئے حجتہ الاسلام امام غزالیؒ فرماتے ہیں کہ اگر کوئی ہوا پر اڑتا ہو، نظروں سے غائب ہو جاتا ہو یا کوئی اور محیر العقول مظاہر اس سے سرزد ہوتے ہوں مگر وہ شرع محمدیؐ کا پابند نہ ہو تو وہ عامی ہے نہ کہ عارف۔

مستورالحال اولیاء

بعض اولیاء اللہ ایسے ہوتے ہیں جن کو ابدال تک نہیں پہچان سکتے۔ یہاں تک کہ ان کی کرامات کو ہم اپنی کم علمی کے سبب استدراج کا کرشمہ سمجھنے لگ جاتے ہیں۔ چنانچہ ایسے ہی ایک مستورالحال ولیؒ خانہ کعبہ کے صحن میں مراقب تھے۔ ان کے پاس ہی ایک محدث حدیث کا درس دے رہے تھے۔ اسی اثناء حضرت خضر علیہ السلام اس بزرگ کے

پاس گئے اور کہنے لگے کہ قریب میں درس حدیث ہو رہا ہے اور آپ اس میں شریک کیوں نہیں ہو جاتے۔ یہ سن کر اس بزرگ نے کہا کہ جب ایک نبی پاس ہو تو اس کو چھوڑ کر کسی دوسرے کا درس سننے کی کیا حاجت ہے۔ حضرت خضر علیہ السلام نے فرمایا آپ کو یہ کیسے معلوم ہوا کہ کوئی نبی ہے۔ اس بزرگ نے فرمایا کیا آپ خضر علیہ السلام اللہ کے نبی نہیں ہیں۔ حضرت خضر علیہ السلام نے فرمایا میں سمجھتا تھا کہ میں تمام اولیاء اللہ کو پہچانتا ہوں لیکن اب معلوم ہوا کہ کچھ اولیاء ایسے بھی ہیں جن کو میں تو نہیں جانتا مگر وہ مجھے جانتے ہیں۔ واللہ تعالیٰ اعلم۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی ایک حدیث ہے "اللہ تعالیٰ کے کچھ چھپے ہوئے اولیاء ہیں جن کے سر کے بال پراگندہ ہیں، ان کے چہرے غبار آلود ہیں وہ اگر کسی معاملہ میں اجازت چاہیں تو ان کو اجازت نہیں دی جاتی۔ وہ اگر نہ ہوں تو لوگ ان کی جستجو نہیں کرتے۔ اگر موجود ہوں تو ان کو پکارا نہیں جاتا اور اگر وہ بیمار پڑ جائیں تو ان کی عیادت نہیں کی جاتی۔ اگر وہ مر جائیں تو لوگ ان کے جنازے میں شریک نہیں ہوتے وہ زمین پر گمنام ہیں مگر آسمانوں میں مشہور ہیں۔"

دیکھا آپ نے ان بزرگ کو ایک نبی یعنی خضر علیہ السلام بھی نہیں پہچان سکے (بعض کے نزدیک خضر علیہ السلام نبی نہیں ہیں۔ یہ ایک الگ بحث ہے) اس واقعہ کو دیکھتے ہوئے آپ خود ہی اندازہ لگائیں کہ ہم کس گنتی میں ہیں۔ لہٰذا ہمیں حضرت امام غزالیؒ کی کسوٹی کو مدنظر رکھنا چاہیے یعنی جو شرع محمدی پر عمل کرے اور ...

ہو ہی نہیں سکتا۔ اب سے عمے کے ایک سوال مجذوبوں کا رہ جاتا ہے سو مجذوب کی پیروی جائز نہیں۔ وہ مشاہدہ حق میں اس قدر غرق ہوتا ہے کہ اس پر شرعی اوامر و نواہی ساکت ہو جاتے ہیں۔

جس طرح ایک بے ہوش یا پاگل شخص پر کوئی شرعی حد قائم نہیں کی جا سکتی۔ ہاں تو اس قسم کے اولیاء اپنے آپ کو ظاہر نہیں کرتے۔ مگر ہم اکثر ایسے نام نہاد" اولیاء اللہ" کو دیکھتے ہیں جو شرع محمدی پر عمل پیرا ہونا تو کجا شریعت کے اوامر و نواہی کے قریب بھی نہیں پھٹکتے۔ بس ہو حق کے نعرے لگانے ہی کو عبادت سمجھتے ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ نام نہاد اولیاء سے دور رہا جائے۔ مبادا وہ ہمیں اپنے رنگ میں رنگ کر قعر ذلت میں گرا دیں۔

مکاشفہ میں اہلِ باطل اور اہلِ حق میں فرق

سیدنا شیخ عبدالعزیز دباغ" عربی کتاب "ابریز" میں فرماتے ہیں۔ مکاشفہ اہلِ باطل اور اہلِ حق دونوں پر ہوتا ہے۔ مگر حق تعالےٰ کا منشا الگ ہوتا ہے۔ کیونکہ اہلِ باطل کو فتح عطا کرنے کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ انہیں حق تعالےٰ کے دروازے سے دھکیل دیا جائے۔ کیونکہ ان پر اللہ کا غضب ہوتا ہے۔ ڈھیل دینے اور استدراج کی غرض سے حق تعالےٰ خوارق عادت سے ان کی مدد فرماتے ہیں تاکہ وہ سمجھیں کہ وہ بھی کچھ ہیں۔

اہلِ حق کو فتح عطا کرنے کا مقصد یہ ہے کہ انہیں حق تعالےٰ سے

محبت ہو اور اللہ تعالیٰ انہیں ایک مرتبہ سے دوسرے مرتبہ تک ترقی دے۔ اللہ تعالیٰ نے ان کے دلوں کو اپنی ذات کی طرف لگا رکھا ہوتا ہے۔ لہٰذا حق تعالیٰ ان کی ان خوارق سے مدد فرماتے ہیں تاکہ ان کی بصیرت قوی اور معرفت مضبوط ہو۔

ہاں تو اس قسم کے خوارق العادات ایک بڑا دھوکا ہیں۔ انسان اپنے آپ کو اولیاء اللہ سمجھنے لگتا ہے اور انجام کار قعر مذلت میں جا گرتا ہے۔ حق تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ ہمیں اس بدبختی کی مذلت سے بچائے اور ہمیشہ ہمیں اپنی حفظ و امان میں رکھے۔

شغل محموداً نصیرا کی تکنیک

آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیے بہتر ہے کہ کنول انداز نشست اختیار کر لیجئے اور منہ شمال کی طرف کر کے گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر لیجئے۔ آنکھیں بند کر کے سانس ناک کے راستے اندر کی طرف آہستہ آہستہ کھینچئے اور پھیپھڑوں کو ہوا سے بھر کر روک لیجئے۔ جب مزید روکنے کی سکت نہ ہو آہستہ آہستہ منہ کی راہ سانس نکال دیجئے۔ معمولی سا سستا کر تاکہ آپ کا سانس نارمل ہو جائے۔ دوبارہ اسی طرح کا ایک چکر اور پھر مزید ایک چکر سرانجام دیجئے دراصل کے کم از کم تین چکر اور زیادہ سے زیادہ سات چکر سرانجام دیئے جاتے ہیں) سانس کے چکر کے بعد اب آپ شغل محموداً نصیرا کے لئے تیار ہو چکے ہیں۔

اب آنکھیں کھول کر ناک کی نوک پر نظریں جما دیجئے کہ آپ کو ناک
کی نوک پر کیا نظر آتا ہے ۔ پہلے ہفتہ یہ عمل صرف آدھ منٹ کیجئے ۔
دوسرے ہفتہ آدھ منٹ کا اضافہ کر دیجئے ۔ اسی طرح بڑھاتے بڑھاتے
پندرہ منٹ تک لے جائیے ۔ مگر ٹھہریئے ! یہ اتنا آسان نہیں ۔ دو
تین ہفتوں بعد لاشعوری مزاحمت شروع ہو جائے گی کہ آج تھکے ہوئے
ہیں ۔ کل کر لیں گے ۔ بس جہاں آپ نے ناغہ کیا آپ کا "شغل" ختم گویا
کہ آپ نے لاشعوری عفریتوں کے آگے ہتھیار ڈال دیئے ۔ اس لئے
ہماری استدعا ہے کہ مستقل مزاجی سے سرگرم عمل ہو جائیے اور پھر دیکھئے
کہ کیا کیا عجائبات عالم ظہور میں آتے ہیں اور کن کن نادیدہ ۔ پراسرار
اور رنگین دنیاؤں سے آپ کا واسطہ پڑتا ہے ۔ اور اگر ممکن ہو تو ہمیں
بھی نتائج سے آگاہ فرمائیے ۔!

ادارہ علوم مخفی کی زیرِ طبع کتب

فنِ یوگا حصہ اوّل، دوم اور سوم (ٹیلی پیتھی) کے مصنف

فتح علی خان کے

حقیقت آشنا قلم سے

(اردو زبان میں اپنی نوعیت کی کتابیں)

① — یوگا تھراپی (فنِ یوگا حصہ چہارم)
② — جنسی امراض اور اُن کا علاج
③ — تحلیلِ نفسی
④ — نسوانی امراض اور ان کا علاج
⑤ — ہپناٹزم
⑥ — بینائی کو تیز کرنے کے لئے یوگا کی ورزشیں

ادارہ
علومِ مخفی ۳۲/۲، ٹیڈا لی ای سیا، کراچی نمبر ۳۸

مراقبہ

مرچو

—— اور اُس نے تمہارے
لئے مسخر کر دیں۔ اپنی طرف سے
تمام چیزیں جو آسمانوں میں ہیں اور
زمینوں میں ہیں۔ بے شک ان باتوں
میں اُن لوگوں کے لئے دلائل ہیں۔ جو
غور کرتے ہیں ——

(سورۃ الجاثیۃ)

مرچو

مراقبہ

ایک یوگی کا گذر کسی مرغزار سے ہوا۔ اس نے دیکھا کہ ایک برات ڈھول ڈھمکے کے ساتھ بڑی دھوم دھام سے جا رہی ہے۔ اس کے ساتھ ہی اُس نے یہ بھی دیکھا کہ ایک شکاری سڑک سے ذرا پرے گھات لگائے بیٹھا ہے۔ اسے محسوس ہی نہ ہوا کہ برات آئی اور گذر بھی گئی۔ شکاری کی توجہ برابر شکار کی طرف لگی رہی اُس نے ایک نظر اُٹھا کر بھی برات کی طرف نہ دیکھا اسے تو شکار کی طرف محویت کے باعث بارات کے آنے اور چلے جانے کا علم تک نہ تھا۔

یوگی اس شکاری کے پاس گیا اور سلام عرض کرنے کے بعد کہا کہ جناب آج سے آپ ہمارے گرو ہوئے۔ مجھے بھی یہ توجہ سکھا دیجئے کہ جب میں حق تعالٰے شانہٗ کی عبادت کروں تو میرا دھیان فقط معبودِ حقیقی کی طرف رہے۔ کیونکہ جب بھی میں عبادت کے لئے کھڑا ہوتا ہوں۔ دنیا بھر کے خیالات یلغار کر دیتے ہیں بھولی بسری یادیں ہلّہ بول دیتی ہیں۔ مجھے یاد ہی نہیں رہتا کہ میں عبادت کر رہا ہوں بلکہ مجھے تو یہ معلوم ہوتا ہے کہ میں اُمورِ دنیا کی گتھیاں سلجھا رہا ہوں وغیرہ وغیرہ۔

یہ تو معلوم نہیں کہ شکاری نے یوگی کو دھیان کا کیا طریقہ
بتایا مگر ہم آپ کو ایک نہایت ہی سہل اور زود اثر طریقہ
بتاتے ہیں اور وہ ہے مراقبہ جسے "دھیان" بھی کہتے ہیں۔ مراقبہ
کے بارے میں حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کے حوالے سے تعلیم
غوثیہ میں مرقوم ہے:-

• محققین کے نزدیک مراقبہ کے معنی ایک دوسرے کو
دیکھنا اور اپنی توجہ قلبی کو رقیب کی طرف پھیرنا ہے۔ رقیب اسمائے
حسنیٰ میں سے ایک اسم الٰہی ہے۔ اہلِ تصوف کی مراد مراقبہ
سے وہ حالتِ قلبی ہے جو ایک قسم کی معرفت سے پیدا ہوتی
ہے اور اس حالت سے کچھ اعمال اعضاء ہیں اور کچھ قلب میں
پیدا ہوتے ہیں اور یہ حالت دو قسم پر ہے ایک تو یہ حالت
ہے کہ ہر وقت رقیب و قلب کو تاکنا اور اس کی طرف مشغول و
متوجہ رہنا اور ہمیشہ اسی کو ملاحظہ کرنا۔ دوسری حالت یہ ہے
کہ اسمائے الٰہی میں سے کسی اسم کے معنی یا کسی لفظ یا آیتِ
قرآنی یا غیر قرآنی کے معنی میں دل کے خیال و تصور و توجہ کو
ایسا متوجہ کرے کہ وہی حالت اُس کے قلب پر ایسی طاری ہو
کہ وہ خود معانی بن جائے اور اپنی خبر بھی نہ رہے۔ یاد رہے کہ
مراقبہ قلب پر منحصر ہے جب دل متوجہ الی اللہ یا غیر اللہ ہوتا
ہے تو سب اعضاء بھی اسی کی طرف متوجہ ہو جاتے ہیں کیونکہ
یہ سب دل کے تابع ہیں اور نتیجہ مراقبہ یہ ہے کہ تصورِ محبوب

میں ایسا مستغرق ہو کہ پھر کسی کی بھی خبر نہ ہے۔ حضرت ابن مبارکؒ نے ایک شخص سے فرمایا راقبُ اللہ، تو اس نے اِس کے معنی دریافت کئے آپ نے فرمایا کہ ہمیشہ اِسی طرح پردہ کہ تو خدا کو دیکھتا ہے۔ حدیث شریف میں آیا ہے۔

ترجمہ : اللہ تعالٰی کی عبادت اس طور پر کر گویا
تو اس کو دیکھتا ہے پس اگر تجھ کو یہ بات میسّر نہ ہو
کہ تو اس کو دیکھ سکے تو یہ تو ہو کہ وہ تجھ کو دیکھتا
ہے۔ اس حدیث میں پہلا مقام "مشاہدہ" ہے اور
دوسرا مقام "مراقبہ"۔ "

مراقبہ کے بارے میں آپ نے حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ کے ارشادات ملاحظہ فرمائے۔ حضرت کے ارشادات کے بعد اب مراقبے پر مزید لکھنے کی گنجائش نہیں۔ لہٰذا اب ہم اصل موضوع کی طرف آتے ہیں کہ ناظرین کی خدمت میں چند نہایت سہل مگر مؤثر مُراقبات پیش کرتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ یہ تنبیہہ بھی کرتے ہیں کہ بغیر استاد کی نگرانی کے ان پر عمل نہ کیا جائے۔ چنانچہ سب سے پہلے مراقبہ اسم اعظم (مراقبہ اسم ذات) پیش کیا جاتا ہے۔

مراقبہ اسم اعظم

سیدنا شیخ عبدالقادر جیلانیؒ غنیۃ الطالبین میں فرماتے ہیں
"فی الحقیقت "اللہ" ہی اسم اعظم ہے۔ لیکن اس کا اثر تب مرتب
ہوتا ہے کہ اس کے ذاکر کا دل ماسوئی اللہ سے پاک ہو۔ اللہ وہ
کلمہ ہے جس سے ہر مشکل آسان ہوتی ہے۔ تمام غم و فکر دور
ہوتے ہیں۔ یہ وہ کلمہ ہے جو ہر زہر کا تریاق ہے اللہ ہر غالب
پر غالب ہے اور مظہر العجائب الغرایب ہے۔"
مراقبے تو کئی قسم کے ہیں مگر "مراقبہ اسم ذات" تمام مراقبوں
سے اعلیٰ و افضل ہے۔ حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ اکثر مبتدی
طلبار کو یہی مراقبہ تلقین فرمایا کرتے تھے تاکہ ان کے قلب میں
ٹھہراؤ کی کیفیت پیدا ہو سکے اور دل حق تعالیٰ شانہٗ کی طرف راغب
ہو۔ علاوہ ازیں یہ مراقبہ بیشتر نفسیاتی امراض کا بہترین علاج ہے۔
بقول ڈاکٹر یونگ "تمام نفسیاتی امراض مذہب سے دوری اور بے یقینی
کی کیفیت کے باعث ہوتے ہیں۔" چونکہ یہ مراقبہ انسان کو بے یقینی
کی کیفیت سے نکال کر عالم یقین کے قریب تر لے آتا ہے اور
انسان کو حق تعالیٰ کی طرف راغب کرتا ہے۔ اس لئے اس مراقبہ
پر عمل پیرا ہونے سے نفسیاتی امراض از خود تحلیل ہو جاتے ہیں۔

ہمارا اپنا مشاہدہ ہے کہ ہم نے یہ مراقبہ کئی پیچیدہ نفسیاتی مریضوں کے لئے تجویز کیا، وہ اس پر دلجمعی کے ساتھ عمل پیرا ہوئے اور انجام کار کامیابی سے ہمکنار ہوئے۔

شریعت کے اوامر و نواہی پر عمل پیرا ہونے کے بعد اگر یہ مراقبہ نماز پنجگانہ کے بعد سرانجام دیا جائے تو نورٌ علیٰ نور۔ اس مراقبہ پر ہر نماز کے بعد مسلسل بغیر کسی ناغہ کے عمل پیرا ہونے سے اس کا عامل آسمانوں کے عالم ملکوت میں داخل ہو سکتا ہے۔ اسے قضا و قدر اور اس کی نشانیوں کا کشف ہو سکتا ہے۔ حق تعالیٰ کے الہامی کلمات کا ذوق و فہم حاصل کر کے تمام روحانی احوال و مقامات سے آگاہی حاصل کر سکتا ہے عالم روحانی کی طرف اس کے قلب کا دروازہ قبل از موت کھل سکتا ہے۔ دوسرے جو کچھ عالم خواب میں دیکھتے ہیں وہ عالم بیداری میں دیکھ سکتا ہے۔ فرشتوں کی ارواح اس کو نظر آنے لگتی ہیں۔ وہ انبیاء علیہ السلام کو بھی دیکھتا ہے۔ اور ان سے فیوض و برکات حاصل کرتا ہے۔ ملائکہ زمین و آسمان اس کو نظر آنے لگتے ہیں۔ اس کے قلب کو حق تعالیٰ کی یاد سے آرام ملتا ہے۔

یہ ایک فطری امر ہے کہ دنیا کی ہر تخلیق اسی چیز کو جس سے اسے اپنی طبیعت کے مطابق آرام اور راحت ملے پسند کرتی ہے۔ غصہ اس وقت کم ہوتا ہے جب اپنے مدمقابل سے بدلہ لے لیا جائے اور اسے حقیر بنا دیا جائے۔ آنکھ کو کسی وقت

لذت محسوس ہوتی ہے جب وہ حسین و جمیل چہرے دیکھے ۔کانوں کی لذت بہترین اور دلکش نغموں میں ہے ۔ اسی طرح قلب کی لذت معرفت حق تعالےٰ میں ہے ۔ اوامر و نواہی پر مکمل طور پر عمل پیرا ہونے کے بعد ہی اس مراقبے پر مداومت ، قلب کو جلا بخشتی ہے اور قلب نور ایمان اور نور معرفت کی بدولت ذکر خداوندی میں لذت محسوس کرنے لگتا ہے ۔ اس کے بعد آدمی دنیا کی ہر شے سے بے نیاز ہو جاتا ہے ۔

مذکورہ کیفیت کو حضرت شاہ اسماعیل شہیدؒ نے "عبقات" میں نہایت دلکش پیرائے میں بیان فرمایا ہے ۔ حضرت شاہ اسماعیل شہیدؒ وہی بزرگ ہیں جو سکھوں کے خلاف جہاد کرتے ہوئے خطۂ جمعہ کے دوران بالاکوٹ میں شہید ہوئے ۔ ان کا مزار بالاکوٹ ہی کے ایک ویرانے میں آج بھی مرجع خلائق ہے ۔ شاہ صاحب فرماتے ہیں ۔

"اسے یوں فرض کرو کسی بے چارے پر عشق کا حملہ ہو گیا ایسا عشق جو حد سے تجاوز کر گیا ہو اور یہ عشق عاشق کی زندگی کے ہر گوشے اور ہر پہلو پر مسلط ہو جائے ۔ اس کے جوہر ذات میں اس کی آگ پھیل جائے اور اس کے سارے قویٰ اسی آگ سے مشتعل ہو کر بھڑک اٹھیں ۔ الغرض اس عشق کا اثر ہر قوت پر اس قوت کی مناسب حال کیفیت کے ساتھ پھیل جائے مثلاً اس کی قوت متفکرہ محبوب کی صورت کے سوا کسی دوسری چیز کو نہ سوچے ۔ اسی طرح عاشق کی قوت واہمہ اپنے اس محبوب کے ناز و غمزہ و ادا

او۔ اس کی نزاکتوں کے سوا کسی اور طرف دھیان نہ جے۔ گویا محبوب اپنے سارے ناز و کرشمہ کے ساتھ اس کی قوت واہمہ کی مدد سے ہمیشہ حاضر ہی رہتا ہو۔ اسی طرح قوتِ متخیلہ کا کام صرف یہ رہ جائے کہ اس محبوب کی شکل و صورت، رنگ و روپ۔ قد و قامت کے سوا کسی اور چیز سے کوئی نگاؤ ہی نہ رکھے۔ الغرض ادراک کے اِن باطنی احساسات کے ساتھ ساتھ ظاہری حواس بھی عاشق کے اس محبوب کے اندر ڈوب جائیں۔ مثلاً بینائی کے سامنے محبوب کا صرف رنگ د شکل ہو۔ شنوائی کے سامنے صرف اس کی آواز شامہ کے سامنے صرف محبوب کے جسم کی خوشبو، ذائقہ کے سامنے صرف محبوب کے لعاب دہن کا ذائقہ اور لامسہ کے سامنے محبوب کے بدن کی نرمی گداز اور نزاکت کے سوا کچھ نہ رہ جائے یہی قوت عاشق کی عملی قوتوں پر بھی طاری ہو جائے یعنی قوت متحرکہ اس کے پاؤں میں اسی وقت حرکت کرے جب کوچۂ محبوب کی طرف جانا چاہے۔ خلاصہ یہ کہ اس کی پیٹھ جھکے تو صرف محبوب کے آگے ہی جھکے۔ ماتھا ٹیکے تو صرف محبوب کے آگے ہی ٹیکے" دراصل شاہ صاحبؒ یہ بتلانا چاہتے ہیں کہ حق تعالےٰ شانہٗ، سے اس قسم کی محبت ہو تب کہیں جاکر قلب نورِ ایمان اور نورِ معرفت سے منور ہوتا ہے۔

طریقہ مراقبہ اسم ذات (اسم اعظم)

اس مراقبے کے کئی طریقے بزرگانِ دین سلف نے ترتیب دیئے ہیں

بگو ہم صرف دو طریقے جو نہایت سہل ہیں پیش کرتے ہیں۔ التی پالتی مار کر بیٹھ جائیے۔ مگر بہتر یہ ہے کہ جس طرح التحیات میں بیٹھتے ہیں ویسے بیٹھا جائے۔ آنکھیں بند کر دیجئے اور ناک کے ذریعے سانس کھینچ کر روک لیجئے اور بائیں پستان کے نیچے قلب کے مقام پر تصور کیجئے کہ آپ کے قلب پر اسم ذات "اللہ" سنہری حروف میں لکھا ہوا چمک دمک رہا ہے۔ اس دوران کوئی اور خیال آئے تو آہستگی سے اسے ہٹا دیجئے اور پھر توجہ قلب پر چمکتے ہوئے اسم ذات پر مرکوز کر دیجئے۔ جب مزید سانس روکنا ممکن نہ ہو تو سانس آہستہ آہستہ منہ کے ذریعے نکال دیجئے۔ تھوڑے سے وقفے کے بعد دوبارہ اسی طرح کے ۵ یا ۷ چکر پورے کر لیجئے۔

دوسرا طریقہ

آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیے مگر بہتر یہ ہے کہ جس طرح التحیات میں بیٹھتے ہیں۔ ویسے بیٹھا جائے۔ آنکھیں بند کر دیجئے اور تین دفعہ اسم ذات اللہ۔ اللہ۔ اللہ آہستہ آہستہ زبان سے پڑھیے پھر زبان تالو سے لگا دیجئے اور کوشش کیجئے کہ آپ کا قلب اللہ۔ اللہ۔ اللہ کر رہا ہے اور آپ اس آواز کو اپنے کانوں سے سن رہے ہیں۔ جتنی دیر چاہیں اس مراقبے پر عمل پیرا رہیں جب تھک جائیں تو ختم کر کے اٹھ جائیں۔ مسلسل اس مراقبے پر عمل پیرا ہونے سے ایک وقت ایسا آتا ہے کہ قلب اللہ۔

اللہ۔اللہ کہنے لگتا ہے۔ اسے قلب کا جاری ہونا کہتے ہیں۔ اس آواز کو قریب بیٹھا ہوا معمولی سوجھ بوجھ کا انسان بھی جس کا قلب جاری ہو چکا ہو۔ سن سکتا ہے۔ قلب جاری ہونے کے بعد مسلسل رات دن جاری رہتا ہے تا وقتیکہ اس کی روح نفس عنصری سے پرواز نہ کر جائے۔ قلب کا جاری ہونا بھی ایک لدنی چیز ہے۔ یہ ایک بہت بڑی سعادت ہے جو حق تعالےٰ کی طرف سے عطا ہوتی ہے۔

قرآن میں ہے۔

ترجمہ: یہ اللہ تعالےٰ کا فضل و کرم ہے جسے چاہتا ہے عطا فرماتا ہے اور اللہ بڑے فضل والا ہے۔

ہمارے پیرو مرشد قبلہ شیخ صاحبؒ (ان کا سلسلہ دو واسطوں سے حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ سے جا ملتا ہے) ریلوے میں گارڈ تھے۔ قارئین نے اکثر ریل میں سفر کیا ہوگا اور یہ محسوس کیا ہوگا کہ ریل کا پہیہ جب دو جڑی ہوئی پٹریوں پر سے گزرتا ہے تو اس سے ایک خاص قسم کی دھمک ایسی آواز پیدا ہوتی ہے۔ چونکہ ایک خاص توقف اور تناسب سے یہ آواز آتی ہے لہٰذا کانوں کو بھلی معلوم ہوتی ہے چونکہ سروس کے دوران قبلہ شیخ صاحبؒ اکثر سفر میں رہتے تھے۔ لہٰذا ابتداء ہی سے اسی آواز پر " اللہ ہو " " اللہ ہو " کا ورد کرنے لگے جوں جوں ریل تیز ہوتی جاتی تھی۔ " اللہ ہو " کا ورد بھی تیز ہوتا جاتا تھا۔ اسی طرح ورد کرتے کرتے

آپؒ کا قلب حق تعالیٰ کے فضل و کرم سے جاری ہو گیا۔ جب آپؒ ریل میں سفر کرتے آپ کا قلب ریل کی دھمک کی آواز کے مطابق تیز ہوتا جاتا اور جب ریل رکتی اسی مناسبت سے آہستہ ہو جاتا۔ ایک دفعہ ایک صاحب دل بھی آپ ہی کی ریل میں سفر کر رہے تھے چنانچہ حسب معمول آپ کا قلب ریل کی دھمک کی آواز پر کبھی تیز اور کبھی آہستہ ہو جاتا تو ان صاحب کو بذریعہ کشف معلوم ہو گیا کہ کوئی اور بھی جس کا قلب جاری ہو چکا ہے اسی ریل میں سفر کر رہا ہے چنانچہ وہ صاحب تلاش کرتے ہوئے آپ کے ڈبے میں آ پہنچے۔ ولی را ولی می شناسد کے مصداق فوراً ہی ایک دوسرے کو پہچان لیا اور دونوں بغل گیر ہو گئے بعد میں معلوم ہوا کہ ان کا سلسلہ بھی تین واسطوں سے حضرت غوث علی شاہ قلندرؒ سے ملتا تھا اور ان کا قلب بھی عرصہ سے جاری تھا۔ واللہ تعالیٰ اعلم۔

عبادات

مرچو

اے اطمینان والی روح!
تو اپنے پروردیگار کی طرف چل کر
تو اُس سے خوش اور وہ تجھ
سے خوش۔ پھر تو میرے
بندوں میں شامل ہو جا اور میری
جنت میں داخل ہو جا۔

O

(سورۃ الفجر ۲۷ تا ۳۰)

مرچو

نماز، فنِ یوگا کی نظر میں

انسان کو جب اضطراب، قلبی روح کی بیقراری اور ذہنی شورش لاحق ہو۔ دنیا اور دنیا کی ہر شے ناپائیدار، عقل کی ہر تدبیر ماندہ جسم کی ہر قوت مسدود اور سلامتی کا ہر راستہ بند دکھائی دے تو اس کو اس عالم میں سکون و اطمینان بارگاہِ رب العزت میں جھکنے اور عاجزی کے ساتھ دعا کرنے ہی سے ملتا ہے۔

نماز کیا ہے؟

نماز ہمارے دل۔ زبان۔ ہاتھ۔ پاؤں۔ غرضیکہ تمام جسم سے اپنے خالق حقیقی کے سامنے فروتنی۔ عجز اور عبودیت کا اظہار ہے۔ اس قادرِ مطلق کی یاد اور اس کے بے انتہا احسانات کا شکر، اس کی حمد و ثنا اس کی بڑائی اور یکتائی کا اقرار ہے۔ نماز بے قرار روح کی تسکین۔ قلب مضطرب کی تشفی اور دلِ حزیں کی آس ہے۔

نماز میں جسمانی حرکات و سکنات

بارگاہِ رب العزت میں ایک خاص ترتیب سے اپنے جسم کے تمام اعضاء کے ذریعے چند پاکیزہ صفات کا اظہار ہے۔ نظر میں امر ہے

، کہ جب انسان کو غصہ آتا ہے تو چہرہ سرخ ہو جاتا ہے ۔ بھنویں تن جاتی ہیں ۔ منہ سے جھاگ نکلنے لگتی ہے ۔ ایسے ہی خوف کی حالت میں رنگ زرد پڑ جاتا ہے مسرت و انبساط میں کھل اٹھتا ہے ۔ جب کسی کی تعظیم و تکریم کرنی ہو تو کھڑا ہو جاتا ہے ۔ اس سے زیادہ فروتنی مقصود ہو تو جھک جاتا ہے ۔ اگر حد سے زیادہ اظہار عاجزی مطلوب ہو تو منہ کے بل گر پڑتا ہے اور پاؤں پر سر رکھ دیتا ہے ۔

ہر جذبے کے اظہار کا طریقہ الگ الگ اور مختلف ہوتا ہے ۔ چنانچہ ادائے نماز میں بھی ان حرکات و سکنات کو انسانی فطرت کے عین مطابق مرتب کیا گیا ہے ۔ نماز کی نہ صرف تمام دعائیں بلکہ اس کے ارکان بھی فطرتِ انسانی کے عین مطابق ترتیب دیئے گئے ہیں ان کا ذکر ہم ابھی کرنے والے ہیں ۔ مگر پیشتر اس کے کہ ہم ان ارکان پر تفصیلی بحث کا آغاز کریں ہم یہ ضروری سمجھتے ہیں کہ پہلے عہد نبویؐ کا ایک واقعہ قارئین کی خدمت میں پیش کیا جائے ۔ تاکہ ناظرین کو معلوم ہو سکے کہ اصل نماز کیسے ادا کی جاتی ہے اور یہ کہ اگر اطمینان اور صحیح طریقہ سے نماز کے ارکان ادا نہ کئے جائیں ۔ تو پھر سرے سے نماز ہی نہیں ہوتی ۔

عہدِ نبویؐ کا ایک واقعہ

• حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ ایک شخص مسجد میں آیا ۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم ایک کونے میں جلوہ گر تھے ۔ اس نے نماز پڑھی ، پھر آیا اور آنحضور کو سلام کیا ۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے

وعلیکم السلام کہا اور فرمایا لوٹ جاؤ اور نماز پڑھو، تم نے نماز نہیں پڑھی۔ وہ لوٹ گیا نماز پڑھی پھر آیا۔ سلام کیا، آپ نے فرمایا وعلیکم السلام۔ لوٹ جاؤ، نماز پڑھو۔ تم نے نماز نہیں پڑھی۔ اس نے تیسری بار یا اس کے بعد عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم مجھے نماز سکھا دیجئے۔ آپؐ نے فرمایا جب تم نماز کی طرف اٹھو۔ تو وضو پورا کرو، پھر کعبے کی طرف منہ کرو، پھر تکبیر کہو پھر جس قدر قرآن آسان ہو پڑھ لو، پھر رکوع کرو حتیٰ کہ رکوع میں مطمئن ہو جاؤ، پھر اٹھو حتیٰ کہ سیدھے کھڑے ہو جاؤ پھر سجدہ کرو حتیٰ کہ سجدے میں مطمئن ہو جاؤ پھر اٹھو حتیٰ کہ اطمینان سے بیٹھ جاؤ، پھر سجدہ کرو حتیٰ کہ سجدے میں مطمئن ہو جاؤ۔ پھر اٹھو حتیٰ کہ اطمینان سے بیٹھ جاؤ پھر اٹھو حتیٰ کہ سیدھے کھڑے ہو جاؤ۔ پھر اپنی ساری نماز اسی طرح ادا کرو۔

مشکوٰۃ ابوداؤد۔ ترمذی

حضرت علی کرم اللہ وجہہ کی نماز

روایت ہے کہ کسی جنگ میں آپؓ کو تیر لگ گیا۔ جو ران کے آر پار ہو گیا۔ اس تیر کو نکالنے کی بہت کوشش کی گئی مگر تیر کچھ ایسا بے ڈھنگا پیوست ہوا تھا کہ بسیار کوشش کے باوجود باہر نہ نکالا جا سکا۔ اس پر کسی صحابی نے مشورہ دیا کہ تیر بحالت نماز نکالا جائے۔ چنانچہ جب آپؓ نماز کے لئے کھڑے ہوئے تیر نہایت ہی آسانی سے نکال لیا گیا، یہاں تک کہ آپ کو معلوم تک نہ ہوا۔ دراصل آپ نماز میں اس قدر محو ہو گئے تھے۔

کہ گرد و پیش کی کوئی خبر نہ رہی تھی اور پھر بارگاہ رب العزت میں حاضری کے سبب آپؐ کا جسم مبارک بے حد نرم ہو گیا تھا۔"

اب ہم اصل موضوع کی طرف آتے ہیں اور نماز کے ارکان پر بحث کا آغاز کرتے ہیں۔

نماز کے ارکان

ہر نماز میں کچھ رکعتیں ہوتی ہیں اور پھر ہر رکعت چند ارکان پر مشتمل ہوتی ہے۔ مثلاً تکبیر تحریمہ۔ قیام۔ رکوع۔ سجود وغیرہ ہم یہاں صرف ایک رکعت کا تجزیہ فن یوگا کی روشنی میں کرتے ہیں۔

ہماری نماز قیام سے شروع ہوتی ہے یعنی نمازی تکبیر تحریمہ (اللہ اکبر) کہہ کر اس طرح کھڑا ہوتا ہے کہ دونوں پاؤں بالکل ایک دوسرے کے متوازی رکھے جاتے ہیں اور ان کے درمیان تین سے چھ انچ کا فاصلہ ہوتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی ایک سیدھ میں رکھی جاتی ہے جبکہ سر تھوڑا سا نیچے کو جھکا ہوتا ہے اور نگاہ سجدہ کی جگہ پر جما دی جاتی ہے پھر یہ دونوں پاؤں جب تک آپ قیام میں ہیں ایک جگہ جمے رہتے ہیں۔ ہلانے جلانے کی بغیر اشد ضرورت کے اجازت نہیں ہوتی اور ہاتھ ناف پر باندھے جاتے ہیں چنانچہ اس پوزیا انداز نشست میں ہمارے پورے جسم کو ایک قسم کا توازن قائم کرنے کی ٹریننگ دی جاتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کو ایک سدھ میں رکھنے سے اس کے مہروں میں کسی قدر تناؤ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور اس طرح ان میں قدرتی لچک پیدا ہو جاتی ہے۔

فن یوگا میں ریڑھ کی ہڈی میں لچک پیدا کرنے پر بہت زور دیا جاتا ہے کیونکہ اس کا تعلق دماغ کے ایک حصہ خاص میڈولا اوبلانگٹا (MEDULA OBLONGTA) سے ہے یہی حصہ خاص تنفس اور حرکتِ قلب کو کنٹرول کرتا ہے اس حصہ خاص پر ایک ذرا سی چوٹ زندگی کا چراغ گل کر دیتی ہے ۔ علاوہ ازیں تمام پیغامات واحکامات ریڑھ کی ہڈی کے ذریعے ہی جسم کے مختلف حصوں کو دیئے جاتے ہیں چنانچہ ریڑھ کی ہڈی کی صحت مندی پورے جسم کی صحت مندی تصور کی جاتی ہے یہاں تک کہ اکثر اوقات محاوروں تک میں کمر کا لفظ استعمال کیا جاتا ہے مثلاً اگر کسی کا خدانخواستہ جوان بیٹا انتقال کر جائے تو اکثر کہا جاتا ہے کہ اس بیچارے کی تو کمر ہی ٹوٹ گئی۔

پھر دورانِ قیام ثنا کے بعد سورۃ فاتحہ پڑھی جاتی ہے اس کے بعد قرآن کی کوئی سورۃ ملائی جاتی ہے ۔ پڑھنے کا مطلب صرف زبان سے الفاظ کا ادا کرنا ہی نہیں بلکہ پوری یکسوئی کے ساتھ قرآن کی تلاوت کرنا ہے اور پھر تلاوت ایسی کہ آپ اپنے الفاظ خود توجہ سے سنیں کہ ایک ایک لفظ کس طرح ادا ہو رہا ہے گویا کہ آپ کی پوری توجہ کلام پاک کے الفاظ کی ادائیگی کی طرف مبذول ہو جاتی ہے ۔ گردوپیش کی کوئی خبر نہیں رہتی۔

فن یوگا میں بھی اس قسم کے مراقبے (MEDITATION) کرائے جاتے ہیں تاکہ آپ کی گہرائی پر جو نمبر لگے ہیں کر رہا کیمپ ہو رہی ہے بند باندھا جا سکے ۔ اس طرح تلاوت کرتے وقت آپ کی بھٹی ہوئی توانائی

رک کر ذخیرہ ہونی شروع ہو جاتی ہے۔ لاشعوری دریچے کھلنے لگ جاتے ہیں اور بے شمار مخفی صلاحیتیں اجاگر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ جس قدر آپ کی نماز طویل ہوگی اسی تناسب سے آپ کی غیر مرئی قوتیں بیدار ہوتی چلی جائیں گی مگر نماز ایسی ہو جیسی کہ ہم نے بیان کی ہے۔ جلد بازی یا محض فرض کی ادائیگی کے نظریہ سے پڑھی ہوئی نماز سے یہ فوائد حاصل نہیں ہو سکتے البتہ "فرض" سر سے اتر جائے گا۔

رکوع

قیام کے بعد رکوع کا نمبر آتا ہے چنانچہ رکوع میں اس قدر جھکا جاتا ہے کہ سر اور ریڑھ کی ہڈی زمین کے متوازی ہو جاتی ہے اور ہاتھ دونوں گھٹنوں پر اس طرح رکھے جاتے ہیں کہ اوپری حصے کا بوجھ بھی سہارے ہوتے ہیں۔ رکوع سے ریڑھ کی ہڈی میں تناؤ کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جس سے اس حصہ خاص میں خون کا دوران تیز ہو جاتا ہے علاوہ ازیں چونکہ دل اور سر ایک سیدھ میں ہو جاتے ہیں۔ اس لئے دل کے لئے خون کو سر کی طرف پمپ کرنا بہت آسان ہو جاتا ہے چنانچہ اس طرح دل کا کام ہلکا ہو جاتا ہے اور خون بھی سر کی طرف کافی مقدار میں پہنچ جاتا ہے۔ جس سے دماغی صلاحیتیں اجاگر ہونے لگتی ہیں۔ پھر یہاں بھی ایک تسبیح "سبحان ربی العظیم" تین سے سات بار تک پڑھی جاتی ہے۔ یہ تسبیح بھی اسی طرح پوری یکسوئی کے ساتھ ادا کی جاتی ہے اور پھر مراقبہ کی سی کیفیت

پیدا ہو جاتی ہے۔ مراقبہ کے فوائد ہم لکھ چکے ہیں۔

دورانِ رکوع ہاتھوں کا رخ چونکہ نیچے کی طرف ہوتا ہے اور وہ جسم کے بوجھ کو سہارا بہے ہوتے ہیں اس لئے کندھوں سے لے کر ہاتھ کی انگلیوں تک پورا حصہ جسم ایک قسم کی ورزش میں مشغول ہو جاتا ہے۔ اس طرح دورانِ خون اس حصہ خاص میں بڑھ جاتا ہے اور وہ فاسد مادے جو بڑھاپے کی وجہ سے جوڑوں وغیرہ میں جمع ہو جاتے ہیں از خود تحلیل ہونے لگتے ہیں۔

پھر رکوع کے بعد دوبارہ قیام کیا جاتا ہے۔ رکوع کے بعد کا قیام یا ایک سیدھ میں کھڑا ہونا ایک طرح آرام (RELAXATION) کا وقفہ ہوتا ہے کیونکہ ریڑھ کی ہڈی کے مہرے واپس اپنی جگہ پر آجاتے ہیں اور ان میں پہلی جیسی تناؤ کی کیفیت نہیں رہتی۔ فن یوگا میں تمام انداز ہائے نشست یا پوز ایسے ہیں جو جسم کے خاص خاص حصوں میں "تناؤ" اور بعد ازاں "ڈھیل" کی کیفیت پیدا کر دیتے ہیں اور اسی تناؤ اور ڈھیل ہی پر فن ہاٹھا یوگا کا انحصار ہے۔ کیونکہ یہی تناؤ اور ڈھیل کی کیفیات ہمارے اعضاء میں لچک پیدا کرتی ہیں اور لچک جوانی اور تندرستی کا دوسرا نام ہے۔ چنانچہ یہ تمام فوائد ہمیں قیام و رکوع سے براہِ راست حاصل ہو جاتے ہیں۔

رکوع و قیام کے بعد ہم براہِ راست سجدہ میں چلے جاتے ہیں اور سجدہ میں ہم اس طرح جھکتے ہیں کہ ہمارے دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں پیشانی دونوں گھٹنے اور پاؤں کی تمام انگلیاں زمین پر ٹکی ہوئی ہیں اور

سجدہ میں ہم ایک اور تسبیح "سبحان ربی الاعلیٰ" تین سے سات بار پوری یکسوئی سے پڑھتے ہیں یہاں پھر مراقبے کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

علاوہ ازیں سجدہ کرنے سے ہماری ریڑھ کی ہڈی کا نچلا حصّہ مزید جھک جاتا ہے اور پہلے سے بھی زیادہ تن جاتا ہے۔ جس سے ہماری کمر کے امراض دور ہو جاتے ہیں اور پھر سجدہ کرنے سے خون کا ایک زبردست ریلا جسم کے اوپر حصّوں میں پہنچ جاتا ہے۔ جس سے آنکھیں دانت پورا چہرہ اور دماغ پوری طرح سیراب ہو جاتا ہے اور اپنی ضرورت کے مطابق خون سے ضروری اجزا حاصل کر کے فاسد مادّوں کو اخراج کے لئے خون کے ذریعے واپس بھیج دیتا ہے تاکہ گردے انہیں پیشاب کی شکل میں اور کھال پسینہ کی شکل میں باہر نکال دے۔

سجدے سے اُٹھ کر دوبارہ قیام

دو سجدوں کے بعد نمازی حالتِ قیام میں دوبارہ اس طرح آتا ہے کہ بغیر ہاتھوں کی مدد سے اٹھ کھڑا ہوتا ہے۔ چنانچہ اس انداز یا عمل سے گھٹنوں اور رانوں کے عضلات میں "تناؤ" کی کیفیت پیدا ہوتی ہے اور ان حصّوں میں خصوصیت کے ساتھ دورانِ خون کی تیزی کی وجہ سے جمع شدہ فاسد مادے خارج ہو جاتے ہیں اور بڑھاپے میں لاحق ہونے والے اکثر امراض خود رفع ہو جاتے ہیں۔

آخری رکعت میں سلام کا پھیرنا

آخری رکعت میں سلام اس طرح پھیرا جاتا ہے، کہ نمازی کی پوری گردن داہنی طرف پھر جاتی ہے اور ساتھ ہی "السلام علیکم ورحمۃ اللہ" زبان سے ادا کیا جاتا ہے اور ایسے ہی بائیں طرف چنانچہ اس عمل سے گردن کے عضلات، پیرا تھائی رائیڈ گلینڈ پر تناؤ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جس سے ان کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے اور وہ امراض جن کا تعلق ان گلینڈز کی "سست روی" سے ہوتا ہے۔ از خود دور ہو جاتے ہیں اور انسان ہشاش بشاش تندرست و توانا ہو جاتا ہے۔

نماز پڑھنے کی غرض و غایت

نماز ہمیں اس نظریہ سے نہیں ادا کرنی چاہیئے کہ اس کے ادا کرنے سے ہمیں فلاں فلاں فوائد حاصل ہوں گے۔ نماز پڑھنے سے پہلا مقصد صرف ادائیگی فرض۔ خوشنودی حق تعالیٰ اور تطہیر نفس ہونا چاہیئے۔

حکایت

بنی اسرائیل میں ایک شخص بڑا عابد اور مخلص تھا۔ حق تعالےٰ نے اس کے اخلاص کو فرشتوں پر ظاہر فرمانا چاہا تو ایک فرشتے کو اس کے پاس بھیج کر کہلا دیا کہ میاں تم تو فضول محنت و زحمت اٹھاتے ہو۔ تمہارے لئے تو دوزخ [illegible] ہے۔ عابد نے یہ سن کر جواب

دیا کہ میں حق تعالیٰ کا بندہ ہوں اور بندے کا کام ہے بندگی کرنا۔ لہٰذا میں تو بندگی کئے جاؤں گا۔ وہ جانیں اور ان کی آقائی۔ یہ کہہ کر دوبارہ عبادت میں مشغول ہوگیا۔ فرشتے نے بارگاہ رب العزت میں جا کر عرض کیا، یہ جواب جو اس عابد نے دیا ہے۔ حضور اس سے آگاہ ہیں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہوا کہ وہ کم حوصلہ ہو کر بھی ہم سے نہیں پھرتا ہم کریم ہو کر اس سے کیسے پھر سکتے ہیں تم گواہ رہو کہ ہم نے اسے بخش دیا۔

واللہ تعالیٰ اعلم

مراقبہ نماز

مرچو

مراقبہ نماز

مراسلہ نگار اکثر سوال کرتے ہیں کہ سب سے اچھا مراقبہ کون سا ہے؟

اس سلسلہ میں عرض ہے کہ مراقبے تو سبھی اپنی اپنی جگہ صحیح اور درست ہیں۔ ان میں اگر کوئی قباحت ہے تو یہ کہ بعض بے حد مشکل ہیں جن پر صرف منتہی افراد عمل پیرا ہو سکتے ہیں۔ چنانچہ ہم جو مراقبہ قارئین کی خدمت میں پیش کر رہے ہیں نہایت ہی سہل اور بڑی اہمیت کا حامل ہے۔ اس پر مبتدی اور منتہی دونوں عمل پیرا ہو سکتے ہیں۔ یہی وہ مراقبہ ہے جو حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ اپنے خاص خاص مریدوں کو تلقین یا تعلیم فرمایا کرتے تھے اور ہمیں بھی ایک بزرگ کی معرفت سینہ بہ سینہ منتقل ہو کر ملا ہے۔

اس مراقبے کے تمام فوائد تو صفحۂ قرطاس پر منتقل نہیں کئے جا سکتے۔ ہاں البتہ ان میں سے چند کا تذکرہ ہم اس مراقبہ کے اختتام پر کریں گے۔ علاوہ ازیں ہماری یہ التماس ہے کہ قارئین کرام اس پر بذات خود عمل پیرا ہو کر نتائج سے راقم الحروف کو آگاہ کریں۔

طریقہ مراقبہ نماز

جس طرح التحیات میں بیٹھا جاتا ہے۔ اسی طرح بیٹھ جائیں۔
ہاتھ دونوں زانوں پر رکھ دیں۔ ریڑھ کی ہڈی اور گردن ایک سیدھ
میں کرلیں۔ نگاہیں سجدے کی جگہ پر لگا دیں۔ یہ تمام لوازمات ادا
کرنے کے بعد ایک لمبا سانس کھینچ لیں اور اسے سینے میں روک لیں۔
اب ثنا یعنی سُبحانک اللّٰھُ آہستہ آہستہ پڑھیں جس طرح نماز میں
پڑھتے ہیں۔ پھر سورۃ فاتحہ یعنی الحمد شریف پڑھیں۔ بعدازاں کوئی
سورۃ مثلاً سورۃ اخلاص پڑھیں۔ (یاد رہے کہ سانس آپ کا سینے میں
رکا ہوا ہے) سورۃ اخلاص کے بعد تین مرتبہ سُبحانَ رَبِّیَ الْعَظِیْم
پڑھیں۔ پھر سَمِعَ اللّٰہُ لِمَنْ حَمِدَہٗ ، رَبَّنَا لَکَ الْحَمْدُ ، اَللّٰہُ اَکْبَرُ
کہہ کر تین مرتبہ سُبحانَ رَبِّیَ الْاَعْلٰی پڑھیں۔ آپ کی نشست وہی
ہے یعنی جیسے التحیات میں بیٹھتے ہیں۔ رکوع و سجود ادا نہیں کرنا اور
اسی حالت میں تسبیح ادا کرنی ہے۔ پھر یاد دلا دوں آپ کا سانس
سینے میں رکا ہوا ہے اور آپ التحیات ایسی نشست میں بیٹھے
ہیں۔ اب اگر سانس اکھڑنے لگے یا اس سے پیشتر ہی اکھڑنے لگے
تو پھر سانس کو آہستہ آہستہ نکالنا شروع کر دیں۔ مگر تسبیح وغیرہ
ویسے ہی جاری ہے۔ ہاں تو دوبارہ تین مرتبہ سبحان ربی الاعلیٰ پڑھنے
کے بعد دوبارہ الحمد شروع کر دیں۔

یاد رہے آپ سانس آہستہ آہستہ نکال رہے ہیں اور ساتھ
ہی ساتھ الحمد شریف بھی پڑھتے جا رہے ہیں۔ اب الحمد کے بعد کوئی

سورۃ ملائیں مثلاً سورۃ والناس۔ پھر حسب سابقہ اللہ اکبر کہہ کر تین مرتبہ رکوع کی تسبیح سبحان ربی العظیم پڑھیں بعدازاں سمع اللہ لمن حمدہ ربنا لک الحمد۔ اللہ اکبر کہہ کر سبحان ربی الاعلیٰ تین مرتبہ پڑھیں اس کے بعد اللہ اکبر کہہ کر دوبارہ سبحان ربی الاعلیٰ پڑھیں۔ اب التحیات شروع کر دیں۔

یاد رہے کہ آپ سانس آہستہ آہستہ نکال رہے ہیں۔ اگر شومئی قسمت سے آپ کا سانس بالکل ختم ہو گیا ہے تو پھر دوبارہ سانس لے کر سینے میں بند کر کے التحیات، درود شریف اور دعا پڑھ کر سلام پھیر دیں۔ یہ ہوا ایک دن کا مراقبہ۔

آسان الفاظ میں یہ مراقبہ دو رکعت کی نماز کے مشابہ ہے۔ فقط اس میں قیام رکوع وسجدہ نہیں کرنا اور دوسرا فرق اس میں سانس روکنے اور نکالنے کا ہے۔ شروع میں آپ کو اس مراقبہ میں کافی مشکل پیش آئے گی۔ مگر مسلسل کوشش سے سانس روکنے کی قوت پیدا ہوتی جائے گی حتیٰ کہ آپ ایک ہی دفعہ سانس لے کر سلام پھیر لیا کریں گے۔ جب آپ کی یہ کیفیت ہو جائے تو پھر آپ لمبی لمبی سورتیں پڑھنا شروع کر دیں۔ اس طرح مراقبہ کو طویل کرتے جائیں۔

اکثر لوگ کہتے ہیں کہ جونہی ہم نماز کے لئے کھڑے ہوتے ہیں۔ دنیا بھر کے خیالات یلغار کر دیتے ہیں چنانچہ یہ مراقبہ بعد از نماز لگاتار کرنے سے آپ میں یکسوئی پیدا ہونی شروع ہو جائے گی اور آپ آسانی سے خیالات پر کنٹرول کر سکیں گے۔ آپ آج ہی اس مراقبہ پر عمل پیرا ہوں

آپ دیکھیں گے کہ دوران مراقبہ آپ کے ذہن میں کوئی خیال نہیں آیا۔ آپ کا ذہن الفاظ کی ادائیگی کی طرف متوجہ رہے گا۔ آپ کی کوشش یہی ہوگی کہ مراقبہ بخیر و خوبی انجام پذیر ہو اور یہ کہ سانس میں سانس نہ اکھڑ جائے بس آپ کی تمام تر توجہ اسی مراقبے کی طرف لگی رہے۔

یہ مراقبہ ایک خاص قسم کی دماغی ٹریننگ ہے جس سے آپ کا دماغ آپ کے قبضہ میں آجاتا ہے۔ علاوہ ازیں اس مراقبہ سے بھولی بسری تلخ یادیں لاشعور کے پاتال سے نکل کر سطح شعور پر آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ اس طرح بیشتر نفسیاتی الجھنیں از خود تحلیل ہو جاتی ہیں۔ ہم پہلے بتا چکے ہیں کہ بچپن کے اہم مگر ناخوشگوار واقعات ہمارے لاشعور میں دب جاتے ہیں اور جب یہ دبے ہوئے واقعات سطح شعور پر آنا چاہتے ہیں، تو لاشعور کا چوکیدار (CENSOR) انہیں باہر آنے سے روک دیتا ہے اس طرح ناخوشگوار یادیں بھیس بدل کر مختلف نفسیاتی الجھنوں کی شکل میں ظہور پذیر ہوتی ہیں اور ہماری زندگی کو اجیرن بنا دیتی ہیں۔

دراصل سانس روکنے اور کسی ایک نکتہ پر توجہ مذکور کرنے کا خاص اثر میڈولا اوبلانگٹا اور سیری برم پر ہوتا ہے۔ میڈولا اوبلانگٹا تو حرکتِ قلب اور تنفس کو کنٹرول کرتا ہے جب کہ سیری برم جذبات، خواہشات، یادداشت اور عقل و دانش کا گہوارہ ہے۔ چنانچہ ہماری بھولی بسری یادیں اور بچپن کے ناخوشگوار واقعات اسی حصہ دماغ میں جا دفن ہوتے ہیں۔ سانس روکنے اور توجہ ایک نکتہ پر مرکوز کرنے سے دماغ کے اس حصۂ خاص میں کیمیاوی تبدیلیاں پیدا ہونی شروع ہو جاتی ہیں۔ انجام کار دبی ہوئی

ناآسودہ خواہشات اور ناخوشگوار واقعات آہستہ آہستہ سطحِ شعور پر آنے شروع ہو جاتے ہیں اس طرح ہماری عام مگر اہم پیچیدہ الجھنیں تحلیل ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ اسی لئے یہ مراقبہ خصوصاً نفسیاتی مریضوں کے لئے تجویز کیا جاتا ہے۔

جیسا کہ ہم پہلے بتا چکے ہیں کہ اس مراقبے کا خاص اثر سیری برم پر ہوتا ہے اور سیری برم یادوں کے گودام کے علاوہ عقل و دانش کا گہوارہ ہے لہٰذا اس مراقبہ سے فہم و فراست کے وہ دریچے کھلنے لگتے ہیں جو پہلے موجود تو تھے مگر بند تھے۔ دوسرے لفظوں میں انسان کی خوابیدہ قوتیں بیدار ہونے لگتی ہیں اور بعض مسائل جو اب تک لاینحل تھے از خود حل ہونے شروع ہو جاتے ہیں اور آدمی ایک دائمی سکون محسوس کرنے لگتا ہے۔ ذہن میں پختگی آجاتی ہے

آج کل کی ترقی کے دور میں ہر شخص ایک قسم کی افراتفری کا شکار ہے۔ ذہنی خلفشار نے اسے ادھ موا کر رکھا ہے۔ بے چینی، بےاطمینانی اور بے قراری ہر انسان پر مسلط ہے ان تمام منفی کیفیات، منفی رجحانات اور منفی جذبات کا علاج مسکن ادویہ میں نہیں بلکہ اس قسم کے مراقبوں میں ہے۔

مرچو

ذاتی تحلیل نفسی

مرچو

تحقیق ہم نے انسان کو بہت ہی خوبصورت سانچے میں ڈھالا ہے پھر ہم اس کو پستی کی حالت والوں سے بھی پست کر دیتے ہیں۔

(سورۃ التین ۴-۵)

مرچو

ذاتی تحلیل نفسی

۱۸۸۰ء کی بات ہے کہ وی آنا میں ایک مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر بر اثیر کے پاس ایک حسین و جمیل خاتون بغرض علاج آئیں اور خاصے عرصہ تک موصوف کے زیر علاج رہیں مگر کچھ افاقہ نہ ہوا اگرچہ ڈاکٹر موصوف اس خاتون کے علاج سے مایوس ہو چکے تھے مگر وضع داری اور رکھ رکھاؤ کے باعث اس کا اظہار نہ کرتے تھے۔

ایک دن خاتون نے ڈاکٹر بر اثیر سے خود ہی کہا کہ میں آپ کو اپنے علاج سے متعلق ایک مشورہ دینا چاہتی ہوں۔ وہ یہ کہ آپ میری زندگی کی تمام روئیداد سنیں۔ ہو سکتا ہے آپ میری زندگی کی تمام تفصیل جاننے کے بعد کسی نتیجہ پر پہنچ جائیں۔ موصوف اس مشورہ پر راضی ہو گئے۔ اور روزانہ ایک گھنٹہ کی نشست مقرر کر دی۔ خاتون اپنی زندگی کے تمام بُرے بھلے تجربات ڈاکٹر کو سنانے لگی کچھ ہی عرصہ بعد ڈاکٹر نے محسوس کیا کہ خاتون کے مرض کی بیشتر علامات غائب ہو چکی ہیں۔ اور وہ صحت مندی کی طرف مائل ہے۔ مریضہ کچھ ہی عرصہ بعد بھلی چنگی ہو گئیں ڈاکٹر کے لئے اس خاتون کا اس قدر جلد صحت یاب ہو جانا ایک معجزہ سے کم نہ تھا۔ چنانچہ اس طریقہ تحلیل کو "تحلیل بذریعہ گفتگو" (TALKING CURE) کا نام دیا گیا۔

اس واقعہ کے بعد معالج نے اپنے ایک دوست ڈاکٹر سگمنڈ فرائیڈ (SIGMOND FREUD) کو بلا بھیجا تاکہ وہ اس میدان میں مزید تحقیق کریں۔ فرائیڈ نے بھی انہی خطوط پر کام کرنا شروع کر دیا اور بہت جلد موصوف نے یہ راز معلوم کر لیا کہ بچپن کے اہم مگر ناخوشگوار واقعات ہمارے "لاشعور" میں دب جاتے ہیں، اور جب یہ دبے ہوئے واقعات ہمارے شعور میں آنا چاہتے ہیں تو لاشعور کا "چوکیدار" (CENSOR) انہیں باہر نہیں آنے دیتا تاکہ ان واقعات کو دوبارہ یاد کر کے ہم غمزدہ یا افسردہ نہ ہو جائیں۔ یہی واقعات بھیس بدل کر مختلف الجھنوں کی شکل میں نمودار ہوتے ہیں۔ اگر وہ من وعن کسی طریقہ سے شعور کی سطح پر لائے جائیں تو الجھن تحلیل ہو جاتی ہے۔ مگر ڈاکٹر برائیر اس نظریئے سے متفق نہ ہو سکے اور اس مرحلے پر دونوں کی راہیں الگ الگ ہو گئیں۔

فرائیڈ نے اپنی مقررہ لائن پر کام کرنا شروع کیا پہلے تو موصوف نے اپنے استاد ڈاکٹر شارکو (SHARCOT) کے نقش قدم پر چل کر مریض ہپناٹائیز کر کے دوران ہپناسس مریض کے ذہن کی چھان پھٹک شروع کی اور اس میں کامیابی حاصل کی مگر اس طریقہ علاج میں قباحت یہ تھی کہ تمام مریض ہپناٹائیز نہیں ہوتے تھے اور پھر یہ کہ عام مریض ڈاکٹر کو شک وشبہ کی نظر سے دیکھتے تھے کہ موصوف انہیں ہپناٹائیز کر کے "دھوکے" سے ان کے راز اگلوا لیتے ہیں۔

ڈاکٹر فرائیڈ ایک قدم اور آگے بڑھے اور ایک نیا طریقہ علاج

دریافت کیا جسے انہوں نے "آزاد تلازمہ" (FREE ASSOCIATION) نام دیا۔ اس طریقۂ علاج کی بنیاد اس مفروضہ پر رکھی گئی کہ ہر شخص جب وہ کوئی راز چھپانا چاہتا ہے تو وہ لاشعوری طور پر باتیں کرتے کرتے کوئی نہ کوئی ایسا لفظ بول جاتا ہے۔ جس کا تعلق اس راز سے ہوتا ہے اور جونہی وہ لفظ اس کے منہ سے نکلتا ہے۔ چہرے کا تاثر یا رنگ بدل جاتا ہے مثلاً اگر وہ واقعہ تکلیف دہ ہے تو چہرے پر تکلیف کے آثار نمایاں ہو جاتے ہیں۔ اگر الجھن کا تعلق کسی ایسے واقعہ سے ہو جس میں موصوف کی توہین کی گئی ہو تو چہرے پر ندامت اور غصّے کے ملے جلے تاثرات آ جاتے ہیں غرضیکہ جس قسم کا واقعہ ہو اسی قسم کے تاثرات چہرے پر عیاں ہوتے ہیں اور محلّلِ نفس فوراً تاڑ لیتا ہے کہ اصل چور اسی فقرہ یا لفظ میں چھپا ہوا ہے چنانچہ محلّلِ نفس اسی لفظ یا فقرہ کو ذہن میں رکھ کر مریض سے نہایت دوستانہ ماحول میں جرح کرتا ہے۔ اس طرح وہ معاملہ کی تہہ تک پہنچ کر الجھن کو تحلیل کر دیتا ہے۔

تحلیلِ نفسی کا تیسرا طریقہ: تحلیل بذریعہ خواب ہے۔ اس طریقہ تحلیل کو سب سے زیادہ ڈاکٹر یونگ نے استعمال کیا اور کامیاب رہا۔ اس طریقۂ علاج میں مریض کو ہدایت کر دی جاتی ہے کہ رات کو سوتے وقت تکیئے کے نیچے قلم اور کاغذ رکھ دیا کرے۔ رات کو جونہی خواب نظر آئے۔ اسی وقت اٹھ کر من و عن قلم بند کر لیا کرے کیونکہ خواب صبح تک بھول جایا کرتا ہے۔ بعد ازاں محلّلِ نفس اس خواب

پر بحث کرتا ہے اور اس طرح مرض کی تہہ تک پہنچ جاتا ہے۔
بقول ڈاکٹر یونگ، خواب، لاشعور تک رسائی کا سب سے آسان ذریعہ ہے۔
اب ہم تحلیل نفسی کی چند مثالیں پیش کرتے ہیں تاکہ قارئین کو تحلیل نفسی کی افادیت کا اندازہ ہو سکے۔

تحلیلِ نفسی کی ایک عمدہ مثال

ایک شخص کی اپنے باپ سے کسی بات پر تُو تُو مَیں مَیں ہوگئی غصّے میں آکر اس شخص نے اپنے باپ کو تھپڑ مار دیا۔ تھپڑ مار کر وہ بے حد نادم ہوا۔ اب ہو بھی کیا سکتا تھا۔ باپ بھی خاموشی سے چلا گیا۔ بات آئی گئی ہوگئی کچھ عرصے کے بعد باپ کا ایکا ایکی حرکتِ قلب بند ہو جانے سے انتقال ہوگیا۔ جونہی اس شخص نے باپ کے انتقال کی خبر سنی اس کا داہنا ہاتھ مفلوج ہوگیا۔ بہت علاج معالجہ کیا گیا۔ مگر کوئی افاقہ نہ ہوا۔ حتیٰ کہ اسے معالج نفس کے پاس لے جایا گیا۔ دوران تحلیل مندرجہ بالا واقعہ معلوم ہوا کہ اس کے لاشعور نے جونہی باپ کے انتقال کی خبر سنی اس کے اسی ہاتھ کو سزا کے طور پر مفلوج کر دیا۔ جو باپ پر اٹھا تھا۔ چنانچہ جب اسے تمام روئیداد مناسب الفاظ میں سنا دی گئی تو اس کا مفلوج ہاتھ ٹھیک ہوگیا
(یاد رہے کہ اس تحلیل میں "آزاد تلازمہ" اور "تحلیل بذریعہ خواب" کی تکنیک استعمال کی گئی تھی)

بچے کے خوف کا سبب

میرا لڑکا کامران بلندی پر جانے سے بے حد ڈرتا تھا۔ فلٹ میں کھڑا ہوتے ہی اس کا چہرہ زرد پڑ جاتا اور ہاتھ پاؤں کانپنے لگتے تھے۔ چنانچہ اس کی تحلیل نفسی بذریعہ ہپناٹزم کی گئی۔ دوران تحلیل معلوم ہوا کہ بچپن میں ہمارا نوکر اسے ہوا میں اچھال کر اسے گرتے ہوئے پکڑ لیتا تھا۔ اس کا تو کھیل تھا مگر ہمارے کامران کی جان پر بنی ہوئی تھی۔ کیونکہ اسے ہر وقت گرنے کا خوف لاحق رہتا تھا۔ مگر چھوٹا ہونے کے سبب وہ کچھ کہہ نہ سکتا تھا۔ جب بڑا ہوا تو بلندی پر جانے کا خوف لاشعور میں دب گیا۔ اصل واقعہ ذہن شعور سے محو ہو گیا۔ تحلیل کے بعد جب اصل "چور" سے اسے آگاہ کیا گیا یعنی کہ نوکر کے اچھالنے کا واقعہ اسے بتایا گیا تو الجھن تحلیل ہو گئی اور اسے بلندی پر جانے کے خوف سے نجات مل۔

تیسری مثال

ایک صاحب شادی بیاہ سے سخت متنفر تھے یہاں تک کہ کسی شادی بیاہ وغیرہ میں شریک تک نہ ہوتے تھے۔ جہاں انہیں ڈھول دھمکے کی آواز سنائی دیتی موصوف وہاں سے بھاگ کھڑے ہوتے چنانچہ ان کی تحلیل نفسی کی گئی۔ دوران تحلیل معلوم ہوا کہ بچپن میں موصوف اپنی والدہ کے ساتھ کسی شادی میں شرکت کے لئے گئے۔ ا

کی والدہ تو وہاں کام کاج میں مشغول ہو گئیں اور یہ کھیلنے لگے وہاں ایک بڑی عمر کا بچہ آ گیا اور آتے ہی اسے تھپڑ رسید کر دیا۔ صاحبزادے رونے لگے۔ اتنے میں ایک اور عورت جو پہلے ہی کسی اور پر جلی بھنی ہوئی تھیں۔ اس کمرے میں آئیں اور اسے ایک اور تھپڑ رسید کر دیا کہ رو رو کر دماغ کیوں کھا رہے ہو۔ چنانچہ موصوف نے اور زور زور سے رونا شروع کر دیا۔ اتنے میں ان کی ماں آ گئیں اور بچے کو روتے دیکھ کر بغیر کچھ معلوم کئے کہ وہ کیوں رو رہا ہے ایک اور تھپڑ رسید کر دیا کہ تو نے دوسرے کے گھر میں اُدھم مچا رکھا ہے "غیروں" کے تھپڑ تو وہ برداشت کر گیا مگر اپنی ماں کا تھپڑ شدت غم کی وجہ سے برداشت نہ کر سکا اور شدید غم غصہ اور ماں کی بے التفاتی کی وجہ سے "بے ہوش" ہو گیا۔ اب والدہ کو فکر لاحق ہوئی چنانچہ دیہاتی طرز کا علاج معالجہ کیا گیا اور موصوف "ٹھیک" ہو گئے بات آئی گئی ہو گئی اور ناخوشگوار واقعہ ان کے لاشعور میں دفن ہو گیا۔ جب وہ بڑے ہوئے تو شادی بیاہ کے لفظ تک سے انہیں نفرت ہو گئی۔ اپنی شادی کرنا تو درکنار کسی اور کی شادی میں شرکت کرنا بھی انہیں گوارا نہ تھا۔

دوران تحلیل جب مندرجہ بالا واقعہ معلوم ہوا اور ان صاحب کو "نفرت" کی اصل وجہ سمجھا دی گئی تو یہ الجھن بھی تحلیل ہو گئی۔ موصوف نے شادی کی اور اب خوش و خرم ازدواجی زندگی بسر کر رہے ہیں۔

چوتھی مثال

ایک شخص کو مچھلی سے سخت نفرت تھی۔ اگر کچھ عرصہ وہ رکھی ہوئی مچھلی کے پاس بھی ٹھہر جاتا تو اسے قے ہو جاتی۔ ڈاکٹروں نے اسے "الرجی" تجویز کیا اور ہدایت کی کہ وہ مچھلی کے پاس بھی نہ پھٹکے مگر جب یہی شخص محلل نفس کے پاس پہنچا۔ اس نے اسے کامپلکس (COMPLEX) سے تعبیر کیا اور ساتھ ہی اس الجھن کو تحلیل کرنے کا چیلنج بھی قبول کیا۔

اس شخص کی تحلیل کی گئی تو معلوم ہوا کہ تقریباً ۲۵ سال پہلے جب وہ چھوٹا سا تین چار سال کا بچہ تھا تو اس کے پیٹ میں درد اٹھا۔ گھر میں مچھلی پکی تھی۔ اس نے دوسروں کی دیکھا دیکھی چپکے سے مچھلی کا ایک ٹکڑا خود بھی کھا لیا۔ پیٹ اس کا پہلے سے خراب تھا۔ چنانچہ وہ مچھلی کو ہضم نہ کر سکا اور قے ہو گئی۔ اس سے وہ بے حد نڈھال ہو گیا۔ اسی دن سے اسے مچھلی سے نفرت ہو گئی مگر اصل واقعہ بھول گیا۔ جب ۲۵ سال بعد اسے یہ واقعہ یاد دلایا گیا تو اس کی الجھن تحلیل ہو گئی اور اس کی مچھلی سے "نام نہاد الرجی" ختم ہو گئی۔ دراصل اس کے لاشعور نے یہ فیصلہ کر لیا تھا کہ مچھلی کوئی اچھی شے نہیں اور اس سے قے ہو جاتی ہے۔ وہ شعوری طور پر بھول گیا تھا کہ لاکھوں بلکہ کروڑوں انسان ہر روز مچھلی کھاتے ہیں اور ان کو "الرجی" نہیں ہوتی۔ آخر اسے کیوں ہوتی ہے؟ مگر اب وہ تو

وشعور کے ہاتھوں مجبور تھا۔

الجھن در الجھن

ایک صاحب کی کسی الجھن کی تحلیل کی جا رہی تھی کہ دوران تحلیل ایک دلچسپ واقعہ معلوم ہوا بلکہ ایک اور الجھن کا انکشاف ہوا۔ حالانکہ موصوف اس الجھن کی تحلیل نہیں کرا رہے تھے۔ یہ بالکل ایسے ہوا جیسے کوئی سرجن کسی رسولی کو نکالنے کے لئے مریض کا پیٹ کھولے رسولی کو نکالنے کے بعد اسے اپنڈیکس بھی بڑھی ہوئی دکھائی دے اور وہ اسے بھی جڑ سے کاٹ دے۔ کچھ اسی طرح کا انکشاف دوران تحلیل ہوا۔

وہ صاحب جب بچے تھے تو گاؤں کے باہر گراؤنڈ میں کھیل رہے تھے۔ برسات کا موسم تھا۔ بوندا باندی ہو رہی تھی۔ اچانک ایک بچے کا پاؤں گھاس میں چھپے ہوئے سانپ پر پڑا۔ سانپ نے اسے کاٹ لیا اور سانپ تیزی سے رینگتا ہوا بچوں سامنے سے نکل گیا تمام بچے سہم گئے اور اُس بچے نے جسے سانپ نے کاٹا تھا۔ چیخنا چلانا شروع کر دیا۔ لوگ اکٹھے ہو گئے۔ دیہاتی ماحول تھا اور دیہاتی طرز کے علاج معالجے شروع ہو گئے صحیح طبی امداد نہ ملنے کے باعث بچہ انتقال کر گیا۔ چنانچہ بچوں نے اس گراؤنڈ میں کھیلنا بند کر دیا۔

اس واقعہ کو ابھی دو ماہ ہی گزرے تھے کہ ان کے گھر میں

کچھ پالتو مرغیاں دانا دنکا چگ رہی تھیں۔ مرغیوں کے چوزے بھی تھے۔ اسی بچہ کی نظروں کے سامنے کا واقعہ ہے۔ ایک بلی آئی۔ ایک مرغی کے بچے کو اس نے منہ میں دبوچ لیا اور یہ جا وہ جا بچے نے بلی کی دُم کو خاص طور سے دیکھا۔ کیونکہ وہ اُس دن والے سانپ کے مشابہ تھی۔ بات آئی گئی ہوگئی اور یہ دونوں واقعات بچے کے لاشعور میں دب گئے۔

بچہ جب بڑا ہوا تو بلی سے بے حد خوف زدہ رہنے لگا یہاں تک کہ کبھی اکیلے دکیلے میں کہیں سے کوئی بلی اچانک سامنے آ جاتی تو خوف کے مارے اس کی چیخ نکل جاتی۔ اس کا چہرہ زرد پڑجاتا تھا اور کافی دیر گذرنے کے بعد سنبھلتا تھا۔ دورانِ تحلیل جب اس واقع کا انکشاف ہوا تو محلل نفس نے مریض کی طرح بلی کے خوف کی الجھن بھی تحلیل کردی۔ دراصل ان دونوں واقعات کے بعد لاشعور نے یہ احمقانہ فیصلہ صادر کیا کہ سانپ کے کاٹنے سے تو ایک بچہ مرگیا اور بلی ایک مرغی کے بچے چلاتے چیختے کو ہڑپ کر گئی۔ پھر چونکہ بلی کی دم بھی سانپ کے مشابہ ہے اس لئے بلی ہی میں سانپ اور بلی دونوں کی خوفناک خصوصیتیں پائی جاتی ہیں۔ لہٰذا بلی ہی سے ایسے ڈرا جائے جیسے سانپ ہے۔

وہ صاحب لاشعوری فیصلہ کے مطابق بلی کو سانپ جیسا ہی خوفناک سمجھنے لگے۔ بعد اس سے خوف زدہ رہنے لگے حالانکہ وہ شعوری طور پر جانتے تھے کہ بلی کے کاٹنے سے بھی کوئی انسان نہیں مرا۔

اور نہ ہی بلّی کسی انسان کو منہ میں دبوچ کرلے جاسکتی ہے وہ تو صرف ایک مرغی کے بچّے کو لے گئی تھی۔ مگر چونکہ لاشعور نے بلّی کو سانپ سے وابستہ کر دیا تھا۔ اس لئے وہ بلّی سے خوف زدہ ہونے لگا۔ جیسا کہ ہم پہلے عرض کر چکے ہیں۔ ہم لاشعوری فیصلوں کے آگے بے دست و پا ہیں۔ ہماری نکیل لاشعور کے پاس ہے۔ وہ جدھر چاہے موڑ دے۔ ہم کون ہوتے ہیں اس کے فیصلوں کو چیلنج کرنے والے۔ ہاں البتہ محلّلِ نفس اپنے مخصوص طریقوں سے لاشعور تک رسائی حاصل کرکے اس کی گردن دبوچ سکتا ہے اور اس کے فیصلے کو رَد کر سکتا ہے۔

پانچویں مثال

بلّی کا جھوٹا دودھ اور دمّہ

آپ حیران ہوں گے کہ ہمارا لاشعور کس قدر "احمق اور طفلانہ مزاج" ہے اور اس کے بچپن کے "فیصلے" کس قدر نقصان دہ ہوتے ہیں۔ ایک خاتون کو پندرہ برس سے دمّہ تھا اس مرض کے باعث اس کی شادی بھی نہیں ہو سکی تھی۔ تمام علاج معالجے کئے گئے۔ مگر کسی سے مرض کو افاقہ نہ ہوا۔ جب دمّہ کا حملہ ہوتا تو ڈاکٹر انجکشن لگاتے۔ گھنٹے دو گھنٹے بعد وہ خاتون نارمل حالت میں آجاتیں۔ غرضیکہ ادویہ سے بس عارضی فائدہ ہوتا۔

خاتون کو محلّلِ نفس کے پاس لے جایا گیا۔ دورانِ تحلیل معلوم

ہوا کہ جب وہ دودھ پیتی بچی تھی تو ماں اسے لے کر کسی کے ہاں چلی گئی - جب اپنے گھر واپس آئیں تو چونکہ بچی کو بھوک لگی ہوئی تھی - اس لئے ماں نے دیگچی میں پڑا ہوا دودھ اسے پلا دیا - اتنے میں اس کی دادی جو غالباً پہلے غسل خانہ میں تھیں - باہر آئیں اور کہا دیگچی کا دودھ بچی کو نہ پلانا کیونکہ اس میں بلی نے منہ ڈال دیا تھا - بچی کی ماں نے کہا وہ تو میں پلا بھی چکی - دادی نے سر پیٹ لیا اور کہا اب تو بچی کو جوانی میں ضرور دمہ ہو جائے گا کیونکہ اگر کوئی بلی کا جھوٹا دودھ پی لے تو اسے دمہ ہو جاتا ہے - بچی یہ سب باتیں سن رہی تھی اور سمجھ بھی رہی تھی کہ بلی کا جھوٹا دودھ پینے سے "دمہ" ہو جاتا ہے - اور اس نے بلی کا جھوٹا دودھ پی بھی لیا ہے - اگرچہ وہ مکمل طور پر دمہ کے مفہوم سے آگاہ نہ تھی - مگر اتنا اسے شعور ضرور تھا کہ یہ کوئی مرض ہوتا ہے - ہاں تو بات آئی گئی ہو گئی -

جب یہ بچی بڑی ہوئی تو ایک دن اچانک اس پر دمے کا حملہ ہوا - اس طرح دمہ کا آغاز ہو گیا - دراصل اس کے لاشعور نے دادی کی یہ بات کہ بلی کا جھوٹا دودھ پینے سے دمہ ہو جاتا ہے - من و عن تسلیم کر لی تھی اور یہ فیصلہ کر لیا تھا کہ جونہی وہ بالغ ہو گی اسے اس مرض میں مبتلا ہو جانا چاہیے - اس طرح آغاز جوانی ہی میں لاشعور کی "انتقامی کیفیت" پہ عمل در آمد شروع ہو گیا اور لڑکی کی زندگی [illegible] اس کی دادی کے [illegible] دمے کا فتوے" صادر کر کے منوں [illegible] خاتون کو زندہ درگور کر گئی - چنانچہ محلل نفس

نے جب یہ تمام کہانی من وعن اس خاتون کو سنائی اور بتلایا کہ بلی کے مسبوٹے دودھ سے دِق نہیں ہوتا اور اس کا دِق محض ایک غلط اور لاشعوری فیصلہ کے باعث تھا۔ تو خاتون کی یہ الجھن تحلیل ہو گئی اور اس کو دِق جیسے خبیث مرض سے چھٹکارا مل گیا۔ اب وہ خاتون پُر از مسرت ازدواجی زندگی بسر کر رہی ہے اور دو خوبصورت بچوں کی ماں ہے۔

کہا جاتا ہے کہ بچوں کے سامنے ہر بات سوچ سمجھ کر کی جائے یہ مشورہ نہایت اہم ہے۔ بصورتِ دیگر یہ ڈر رہتا ہے کہ غلط اثر لے کر نفسیاتی مریض بن جائیں۔ بعض ماں باپ بچوں کو جن بھوت وغیرہ سے ڈراتے ہیں۔ یہ صحیح نہیں ہے۔ بعض اوقات یہ بات ان کے لاشعور میں رچ بس جاتی ہے اور وہ زندگی بھر بھوت پریت سے خوفزدہ رہتے ہیں۔ بعض بچے اندھیرے سے ڈرتے ہیں تو اس کا علاج یہ ہے کہ انہیں اندھیرے میں جانے یا سونے کے لئے مجبور نہ کیا جائے۔ بلکہ کمرہ روشن ہی رکھا جائے۔ اس تدبیر سے آہستہ آہستہ تاریکی کا خوف بچے کے ذہن سے تحلیل ہو جاتا ہے۔

چھٹی مثال

ایک سپاہی ہسپتال میں لایا گیا۔ وہ بم کے دھماکے سے بے ہوش ہو گیا تھا۔ ڈاکٹر کو اس میں بیماری کی کوئی علامت نظر نہ آئی، چنانچہ اسے یونٹ میں واپس بھیج دیا گیا۔ علاوہ ازیں وہ خواب

خرامی کے مریض کی حیثیت میں دو دبلہ ہسپتال میں داخل ہوا۔ چنانچہ مریض کو ہپناٹائیز کیا گیا تو اُس نے دوران ہپناسس۔ فوراً واقعے کا منظر کھینچ دیا یعنی کہ ایک بم آکر پھٹا۔ جس نے اس کے کئی ساتھیوں کو زخمی کر دیا اور وہ خود اپنے آفیسر کمانڈنگ کو اطلاع دینے بھاگا تھا۔ ابھی وہ جا رہا تھا کہ دوسرا گولہ آکر پھٹا اور اُسے بدحواس کر دیا چنانچہ وہ خواب خرامی میں اسی منظر کو دھراتا رہتا یعنی وہ مہر رات اس ناخوشگوار واقعہ کی اطلاع اپنے آفیسر کمانڈنگ کو دینے جاتا جس کی یاد اس کے شعور سے علیحدہ ہو چکی تھی اور لاشعور میں دب گئی تھی۔ چنانچہ موصوف کو جگایا گیا اور اُسے تمام رام کہانی سنا دی گئی جس سے موصوف کی الجھن تحلیل ہو گئی اور وہ خواب خرامی سے صحت یاب ہو گیا۔

ساتویں مثال

ایک صاحب بہتے ہوئے پانی سے بے حد خوف زدہ رہتے تھے۔ بہتے ہوئے پانی کے نزدیک نہ جاتے تھے عموماً بہتے ہوئے پانی کے پاس نہ جانے کی وجہ ڈوبنے کا خوف ہوتا ہے۔ مگر ان صاحب کا کیس بالکل ہی الگ نوعیت کا تھا۔ یعنی کہ ایک چھوٹی سی ندی بہہ رہی ہے جس کی گہرائی آٹھ دس انچ سے زیادہ نہیں پانی صاف شفاف ہے۔ یہاں تک کہ ... اور ریت تک نظر آرہی ہے۔ چھوٹے چھوٹے بچے اس میں کھیلتے ...

صاحب اس کے نزدیک بھی نہ پھٹکتے تھے ندی کے پاس جاتے ہی چہرہ پیلا پڑ جاتا تھا۔ ہاتھ پاؤں کانپنے لگ جاتے تھے۔ بہرحال یہ عجیب وغریب کیس تھا۔ چنانچہ انہیں ہپناٹائیز کیا گیا۔ دورانِ ہپناسس مریض نے بتلایا کہ بچپن میں ایک دفعہ وہ بکریوں کے ریوڑ کے ساتھ بغیر والدین کو بتلائے اپنے نوکر کے ساتھ جنگل میں چلا گیا اور تمام دن جنگل میں گذارا۔ شام کو گھر لوٹتے ہوئے تھکن کی وجہ سے ریوڑ سے بہت پیچھے تن تنہا رہ گیا۔ ان کے گھر سے آدھے میل کے فاصلے پر ایک چھوٹی سی ندی پڑتی تھی جو دس گیارہ انچ تک گہری اور تقریباً بیس فٹ تک چوڑی تھی جب وہ اس ندی پر پہنچا تو سورج غروب ہو چکا تھا۔ اسے پیاس لگی ہوئی تھی اس لئے اس کے کنارے بیٹھ کر اوک سے پانی پینے لگا۔ اچانک اس کی نگاہ ندی کے اس طرف پڑی جہاں سے پانی آرہا تھا اس نے دیکھا کہ ایک "مردہ" سفید کفن پہنے ندی کے کنارے لیٹ کر منہ سے پانی پی رہا ہے اور پانی پیتے ہوئے اس کا سر بھی ہل رہا ہے۔ چنانچہ یہ دیکھتے ہی وہ پانی پینا بھول گیا اور سرپٹ دوڑ کر گھر آگیا گھر پہنچتے ہی اس کی گوشمالی شروع ہو گئی اور اس طرح وہ یہ واقعہ کسی کو نہ بتلا سکا رات کو سخت بخار ہو گیا جو تین دن کے بعد اترا۔ چنانچہ وہ یہ واقعہ بھول گیا یعنی اس ناخوشگوار واقعہ کو اس نے لاشعور کے تہ خانے میں دھکیل دیا۔

اس مریض کو حالتِ نوم سے جگایا گیا اور اسے یہ قصہ سنایا گیا

قصہ سنتے ہی اس کا چہرہ متغیر ہوا اور بے ساختہ پوچھا کہ پھر وہ مردہ کیا تھا چنانچہ اسے بتلایا گیا کہ دراصل وہ مردہ نہیں تھا بلکہ درخت کا ایک کٹا ہوا تنا تھا جس پر محکمہ جنگلات والوں نے سفیدی پھیر دی تھی اور وہ ندی میں گرا ہوا تھا اور ندی کے بہاؤ کی وجہ سے وہ ہل رہا تھا جسے آپ نے مردے کا سر سمجھا۔ جب اصل چور پکڑ لیا گیا تو مریض کی الجھن تحلیل ہوگئی اگر وہ دوسرے دن یا بعد ازاں اسی ندی پر تحقیق حال کے لئے چلے جاتے تو معمہ حل ہو جاتا۔ مگر انہوں نے اس واقعہ کو بھلا دیا جو ازاں اس الجھن کی شکل میں نمودار ہوا۔

آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ بعض لوگ معمولی معمولی اور بیضرر سی چیزوں سے خوف زدہ ہو جاتے ہیں مثلاً چھپکلی۔ بلی۔ چوہا۔ مینڈک وغیرہ دراصل اس خوف کے پیچھے کوئی نہ کوئی کہانی چھپی ہوتی ہے جب یہ کہانی تنگ وعدونگ سطح شعور پر لائی جاتی ہے تو الجھن تحلیل ہو جاتی ہے اور خوف جس کا تعلق اس الجھن سے ہوتا ہے زائل ہو جاتا ہے۔

ہاں تو تحلیل نفس کے یہ تینوں طریقے اپنی اپنی جگہ درست ہیں مگر ان میں قباحت یہ ہے کہ پہلے تو ماہر محلل نفس ہی نہیں ملتا۔ خصوصاً پاکستان میں تو ان کی تعداد نہ ہونے کے برابر ہے۔ اگر مل جائے تو پھر علاج اتنا لمبا اور مہنگا ہے کہ ہر شخص اس کا متحمل نہیں ہو سکتا۔ اس علاج میں ہفتے کے اندر کم از کم پانچ نشستیں ہوتی

ہیں اور یہ نشست کم از کم ایک گھنٹہ کی ہوتی ہے اور پھر یہ علاج کم و بیش تین سال تک جاری رہتا ہے تب کہیں جا کر پیچیدہ اور گہری الجنیں تحلیل ہو پاتی ہیں چنانچہ کسی ایسے طریقۂ علاج کی ضرورت ہے جسے مریض خود اپنا کر محلل نفس کی معمولی رہبری یا مدد سے اپنے ذہن کی چھان پھٹک کر سکے۔ یہ طریقہ "ذاتی تحلیل نفسی" کہا ہے۔ ذاتی تحلیل نفسی "راج یوگ" کی ایک شاخ ہے جسے ہم نہایت اختصار کے ساتھ پیش کرتے ہیں۔

راج یوگ اور تحلیل نفسی

اگرچہ "لاشعور" کی دریافت کا سہرا ڈاکٹر فرائیڈ کے سر ہے مگر ماہرین یوگ اس حقیقت سے ہزاروں سال پہلے آشنا تھے کہ ہمارے لاشعور میں تلخ اور ناخوشگوار واقعات دب جاتے ہیں اور یہی دبے ہوئے غیر آسودہ جذبات مختلف نفسیاتی امراض کی شکل میں ظہور پذیر ہوتے ہیں چنانچہ ماہرین راج یوگ ایک نہایت عمدہ اور آسان طریقہ ہزاروں سال سے اپنے خاص خاص چیلوں کو بتاتے رہے ہیں تاکہ وہ اپنے ذہن کی چھان پھٹک کر سکیں اور ذہن کو اس کی طرح کھنگال دیں جس طرح کسی گودام کے سامان کو از سر نو ترتیب دیا جاتا ہے۔ گودام کا تمام کوڑا کرکٹ نکال کر باہر پھینک دیا جاتا ہے اور کارآمد اشیاء اس میں صاف ستھری کر کے رکھی جاتی ہیں جو کارآمد ہوتی ہیں۔ چنانچہ ماہرین راج یوگ اپنے ذہن کی خوب چھان پھٹک

کہتے ہیں اور تمام ایام گذشتہ کے تلخ و شیریں واقعات کو از سرنو دیکھتے ہیں جن کو مناسب سمجھتے ہیں واپس ذہن میں سجا دیتے ہیں اور جسے غیر ضروری اور تکلیف دہ خیال کرتے ہیں اسے اس طرح نکال باہر کرتے ہیں گویا وہ واقعہ کبھی ظہور پذیر ہوا ہی نہ تھا۔

ذاتی تحلیل نفسی کا طریقہ

رات کو تمام کام کاج سے فراغت کے بعد جب کہ آپ کو کھانا کھاتے ہوئے کم از کم ڈیڑھ گھنٹہ گذر چکا ہو تو شو آسن انجام دیجئے جب آپ پورے جسم کے تناؤ کو ختم کر چکیں تو پورے دن کی کارگذاری کا یوں جائزہ لیجئے کہ دن بھر کے تمام واقعات ایک ایک کر کے ذہن میں پیچھے کی طرف دہرانا شروع کر دیجئے۔ مثال کے طور پر راقم آج کے واقعات ذاتی تحلیل نفس کے لئے کچھ۔ اس طرح دُہرائے گا۔

• شیو آسن سے پہلے مسجد سے واپس آیا۔ مسجد میں عشاء کی نماز پڑھی۔ مسجد میں نماز پڑھنے گیا۔ نماز سے پہلے میدان میں بچوں کو لے کر چہل قدمی کی۔ چہل قدمی سے پہلے کھانا کھایا۔ کھانے میں دال پکی ہوئی تھی اور بازار کی روٹی تھی جو مجھے پسند نہیں۔ کھانے سے پہلے ایک صاحب آئے وہ اپنی جوان لڑکی کی شادی کیلئے پریشان تھے کیونکہ کوئی ڈھنگ کا رشتہ نہیں مل رہا تھا۔ چنانچہ انہیں مشورہ دیا گیا کہ وہ اپنے "معیار" کو کچھ کم کر دیں۔ چنانچہ یہ بات بھی پھر انہ

کی سمجھ میں آ گئی - ان صاحب کے آنے سے پہلے ایک اور دوست آئے ہوئے تھے وہ سیاست پر بحث مباحثہ کے موڈ میں تھے جب کہ راقم ہمیشہ سیاست وغیرہ سے علیحدہ رہا ہے۔ محض وضع داری اور اخلاقی رکھ رکھاؤ کے پیش نظر ان کی ہاں میں ہاں ملاتا رہا - اس سے پہلے مغرب کی نماز گھر میں ادا کی تھکن کی وجہ سے مسجد جانے کی ہمت نہ تھی - مغرب کی نماز سے پہلے دفتر سے آیا تھا راستے میں ایک حادثہ دیکھا ایک موٹر سائیکل سوار منی بس سے ٹکرا گیا تھا بدقسمت شخص کی کھوپڑی کھل گئی تھی اور بھیجہ سڑک پر بکھرا پڑا تھا - وہ شخص موقع پر ہی انتقال کر گیا تھا بڑا دلخراش منظر تھا - وغیرہ وغیرہ۔

اس طرح کے تمام واقعات پیچھے کی طرف دہراتے جائیے حتیٰ کہ الصبح جب آپ بیدار ہوئے تھے وہاں تک پہنچ جائیے۔ مگر ٹھہرئیے :

واقعات کو اس طرح دہرانا اتنا آسان نہیں اس کے لئے زبردست قوتِ ارادی کی ضرورت ہے جو آپ نے دل پر جبر کر کے پیدا کرنی ہے - اس طرح دن بھر کے واقعات دل ہی دل میں دہرانے سے ہمارے ذہن میں دبی ہوئی بھولی بسری تلخ یادیں - ناخوشگوار واقعات غیر آسودہ جذبات ہمارے ذہن لاشعور سے نکل کر ذہنِ شعور میں آ جاتے ہیں اور یہی تحلیلِ نفسی ہے :

یہ دراصل ایک قسم کی دماغی ٹریننگ ہے جس سے دماغ کو ایام گذشتہ کی طرف سفر کرنے کی ترغیب ملتی ہے - بظاہر یہ ایک معمولی سی مشق ہے آپ نے صبح بیدار ہونے کے وقت سے سونے کے وقت

تک جو کچھ کیا اسے "اشارہ" فلم کی طرح پردۂ دماغ پر چلا دیا مگر اس معمولی سی مشق کے نتائج ناقابلِ یقین حد تک مفید رس ہیں۔ اس کے برابر سرانجام دینے سے آہستہ آہستہ دماغ بھولی بسری یادوں کو سوچنے کا عادی ہو جاتا ہے اور لاشعوری طور پر ایسے دبے ہوئے ناخوشگوار واقعات تک ڈرامائی انداز میں رسائی حاصل کر لیتا ہے جو بہت ہی گہرے لاشعوری غار میں دفن تھے اور مختلف الجھنوں کا باعث بنے ہوئے تھے۔

تحلیل نفسی کی تکمیل کے بعد آپ اس گھٹن سے آزاد ہو جائیں گے جس نے آپ کی تعمیری سوچوں کو گرفتار کر رکھا ہے آپ اس خول سے جس میں آپ نے اپنے آپ کو قید کر رکھا ہے رہائی پالیں گے۔ آپ میں ہمت، استقلال اور حوصلہ پیدا ہو گا جو آپ کو مسرتوں اور کامرانیوں کی جانب لے جائے گا۔ آپ کو اندازہ نہیں کہ ان نفسیاتی الجھنوں نے آپ کو کن کن خوشیوں سے محروم کر رکھا ہے ان سے نجات حاصل کیجئے اور ایک نئی اور پُر از مسرت زندگی کا آغاز کیجئے۔

؎ انداز بیاں گرچہ بہت شوخ نہیں ہے
شاید کہ اتر جائے تیرے دل میں میری بات

(حصہ اول اختتام پذیر ہوا)

اس کتاب کی تیاری میں

درج ذیل کتب سے استفادہ کیا گیا

۱ ـــ احیاء العلوم : امام غزالیؒ

۲ ـــ کیمیائے سعادت : امام غزالیؒ

۳ ـــ حقیقت روح انسانی : امام غزالیؒ

۴ ـــ غنیۃ الطالبین : سیدنا شیخ عبدالقادر جیلانیؒ

۵ ـــ عوارف المعارف : شیخ شہاب الدین سہروردیؒ

۶ ـــ حجۃ اللہ البالغہ : شاہ ولی اللہؒ

۷ ـــ کتاب الروح : حافظ ابن قیمؒ

۸ ـــ سیرۃ النبیؐ : شبلی نعمانیؒ

۹ ـــ تذکرہ غوثیہ : حضرت گل حسن شاہ قلندرؒ

۱۰ ـــ تعلیم غوثیہؒ : حضرت گل حسن شاہ قلندرؒ

۱۱ ـــ کشف المحجوب : سید علی ہجویریؒ (المعروف بہ داتا گنج بخش)

۱۲ ـــ لیکچرز : ڈاکٹر سگمنڈ فرائیڈ

۱۳ ـــ ابنارمل سائیکو انیلیسز : ڈاکٹر بوس

بیشک متناسب نقوش اور ہار مونز کی متوازن افزائش حسن نسوانی کو چار چاند لگا دیتی ہے مگر جلد کا نکھار اور اس کا چھائیوں اور داغ دھبوں سے پاک صاف ہونا بھی کچھ کم اہم نہیں لہٰذا آرائش و جمال کے لئے غازۂ افزائش حسن سے بہتر کوئی کریم کوئی سفوف یا کوئی دوا نہیں۔

مختلف حسن افزا جڑی بوٹیوں سے تیار شدہ یہ غازۂ افزائش حسن چھائیوں، کیل مہاسوں کے داغ دھبوں کو دور کر کے جلد کو نکھار دیتا ہے جس سے چہرہ جاذب نظر اور پرکشش ہو جاتا ہے

غازۂ
افزائشِ حسن

قیمت
فی شیشی
-/۲۰ روپے

طریقہ استعمال

رات کو سوتے وقت تھوڑا سا غازۂ افزائش حسن دودھ میں ملا کر چہرے پر مل لیجیے اور صبح کو چہرہ نیم گرم پانی سے دھو ڈالیے اور قدرتِ خدا کا مشاہدہ کیجیے

کشمیری دواخانہ پوسٹ بکس نمبر ۸۱۹۴
کراچی

بینائی تیز کرنے کے لئے

فتح علی خان

کی عرق ریزی کا حاصل ایک شاہکار کتاب

یوگا اور بینائی

جس میں نہ صرف بینائی تیز کرنے کی ورزشیں پیش کی گئی ہیں
بلکہ قارئین کی فوری اور واقعی راہ نمائی کے لئے دل آویز تصویر
اسباق کے ساتھ شامل ہیں

انشاءاللہ تعالیٰ

یہ کتاب بہت جلد زیور طباعت سے آراستہ ہو کر منظر عام پر آجائے گی

ادارہ **علوم مخفی** ۳۴۲/۹ فیڈرل بی ایریا
کراچی نمبر ۳۸